ПРИШЛА ВЕСНА, ОДЕЖДУ – НА!

GUIDE TO STYLE
СМ. НА ОБОРОТЕ

АПРЕЛЬ
2011

Men's Health

ЭТА ЗЕМЛЯ БЫЛА НАШЕЙ

КАК ЖЕНЩИНЫ ЗАХВАТИЛИ МИР

ТЕСТ
5 МИНУТ НА ЗАД

ТРЕНАЖЕРЫ ИЗ ТЕЛЕВИЗОРА НА СТР. 126

УТРО ВЕЧЕРА МУТНЕЕ

ПОМОЩЬ ПРИ ПОХМЕЛЬЕ

8 МИФОВ ОБ ОРГАЗМЕ

ХОЧЕШЬ УЛЕТЕТЬ?

В КОСМОС – НЕДОРОГО

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Мэтт Дэймон
Актер
+
Эмили Блант
Актриса

MHealth.ru

11004
4 606895 000406

СОДЕРЖАНИЕ | 04.2011

Мое сердце восстановилось
118

НА ОБЛОЖКЕ

ПРИШЛА ВЕСНА, ОДЕЖДУ — НА!
Guide to style на обороте

110 ЭТА ЗЕМЛЯ БЫЛА НАШЕЙ
Как женщины захватили мир

ТЕСТ
126 5 МИНУТ НА ЗАД
Тренажеры из телевизора

82 УТРО ВЕЧЕРА МУТНЕЕ
Помощь при похмелье

94 8 МИФОВ ОБ ОРГАЗМЕ

134 ХОЧЕШЬ УЛЕТЕТЬ?
В космос — недорого

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
100 ГОВОРИТ И ДОКАЗЫВАЕТ МЭТТ ДЭЙМОН

Тренировка капитана Оргазмо
94

СОДЕРЖАНИЕ | 04.2011

144 Завтра для чемпиона

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

50 ПОП-АРТ
Наука шлепать женщин

52 ПОМАТРОСИЛ И ПОЕЛ
Рыбный ужин на двоих

58 ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ
Слова, которые хочет слышать незнакомка

62 МЕСТО СМЕРТИ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ
Опасные точки планеты Земля

64 ВОТУБЛЮДКИ
Нужна ли тебе дворняга за $3000?

И еще 10 энергичных заметок

86 А девушки — потом

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
76 В РЕЖИМЕ ТРИАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ
5 фактов о велотриале

СЕКС
80 ЗАВЕДИ СЕБЕ ЖЕНЩИНУ
Как оживить бревно и заняться с ним сексом

ЗНАНИЕ
86 О ГЛАВНОМ
12 изобретений, которых ждали в XXI веке и которые почему-то так и не случились

РАЦИОН
90 ТРИНАДЦАТЫЙ ПОДВИГ ГЕРКУЛЕСА
Готовим десерт: бананы в овсяных хлопьях

Челноки в космосе 134

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

РАЦИОН
104 СЧАСТЬЕ — ЕСТЬ
5 рецептов блюд, поднимающих настроение

ОРГАНИЗМ
118 МОЕ КОНТРАБАНДНОЕ СЕРДЦЕ
Как спасти умирающего с помощью стволовых клеток, и почему это незаконно

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

142 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ | 04.2011

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

104 Веселящая еда

ФОРМА
144 ПОБЕДИТЕЛИ НЕ ОТДЫХАЮТ
Тренировка от звезды американского футбола — Дрю Бриза

САМООБОРОНА
150 НА ШЕЮ НАДАВИ
Школа микс-файта. Урок №3

ЗДОРОВЬЕ
152 НЕ ШУТКИ НИЖЕ ПОЯСА
Растяжение приводящих мышц бедра

FAQ
154 ГРУДНОЙ СБОР
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

ЖЕЛЕЗО

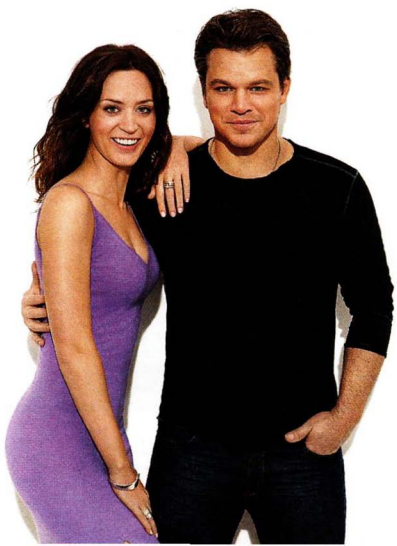
РАЗБОРКА
156 PIONEN
Дата-центр в подземном бункере

158 ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ
Ликбез по носителям информации

СКОРОСТЬ
160 КРУГИ НА ЛЬДУ
Гонки серии Trophee Andros

ТЕСТ-ДРАЙВ
164 УМНЫЙ? В ГОРУ!
Volvo S60

НА ОБЛОЖКЕ: **МЭТТ ДЭЙМОН, ЭМИЛИ БЛАНТ**
ФОТОГРАФ: **SAM JONES**



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

24 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
26 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
32 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
42, 44 И 46 БЮЛЛЕТЕНЬ
70, 96 И 132 ИМПУЛЬС
74 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
166 НОВОСТИ
170 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

ЖЕНЩИНЫ ЗАХВАТИЛИ САЙТ!

АНАСТАСИЯ ВАСИНА
ИЮЛЬ-2010

ЮЛИЯ ЧЕРМОШАНСКАЯ
АВГУСТ-2010

ОЛЬГА РАСКИНА
ДЕКАБРЬ-2010

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ФОТО И ВИДЕО ДЕВУШЕК ИЗ РУБРИКИ "ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ" ИЩИ НА MHEALTH.RU

ЛЯЙСАН УТЯШЕВА
ОКТЯБРЬ-2010

АННА АЛЬМИНОВА
МАРТ-2011

НОВОСТИ

ЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ!

Прежде чем обнародовать результаты своих исследований, все ученые мира сообщают их нам. Самое интересное мы выкладываем на сайт.

ДАЖЕ ДИЕТИЧЕСКАЯ (БЕЗ САХАРА) ГАЗИРОВКА МОЖЕТ БЫТЬ ВРЕДНА ДЛЯ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА
Как показало исследование, те, кто ежедневно выпивает всего 0,5 л диетической газводы, страдают расстройствами сердечно-сосудистой системы на 61% чаще тех, кто вообще не прикасается к подобным продуктам.
ОБНАРУЖИЛИ: исследователи из Университета Майами, США.

БЕЗДУМНЫЙ ОТКАЗ ОТ МЯСА И ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
Отказ от железа, цинка, витамина B_{12} и омега-3 жирных кислот (в помидорах и салатике их просто нет) спровоцирует подъем уровня гомоцистеина, избыток которого вредит внутренним стенкам артерий, и сокращение концентрации "хорошего" холестерина. Как следствие — повысится опасность возникновения тромбов, атеросклероза (а это основные причины инфарктов и инсультов), болезни Альцгеймера и старческого слабоумия.
ОБНАРУЖИЛИ: ученые Чжэцзянского университета, Китай.

САМО ПО СЕБЕ МОЛОКО НЕ ДЕЛАЕТ ТВОИ КОСТИ КРЕПЧЕ
Мужчины, которые ежедневно выпивали по две чашки витаминизированного молока (в ходе эксперимента), так и не достигли ощутимого эффекта. Более ломкими, впрочем, они тоже не стали. А вот участники другой группы, которые три раза в неделю выполняли упражнения с резиновыми амортизаторами, таки добились укрепления костей таза и позвоночника.
ОБНАРУЖИЛИ: исследователи из Университета в Мельбурне, Австралия.

МЫСЛИ И РАЗГОВОРЫ О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ЗАСТАВЛЯЮТ БОЛЬШЕ ЕСТЬ
Эксперты полагают, что мысли о тренировках (например, о необходимости наконец добраться до фитнес-клуба, карточку в который ты купил два месяца назад) на подсознательном уровне заставляют людей вознаграждать себя за несуществующие спортивные достижения. Результат предсказуем — лишний вес.
ОБНАРУЖИЛИ: авторы статьи в журнале Appetite, США.

РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РАБДОМИОЛИЗ
Говоря простым языком — омертвение мышечных тканей и почечную недостаточность. Именно это и случилось с 13, казалось бы, абсолютно здоровыми футболистами из команды при Университете Айовы. Парни решили поднапрячься перед очередной игрой, а в итоге угодили в больницу с одним и тем же неутешительным диагнозом.
ОБНАРУЖИЛИ: исследователи из Университета Айовы, США.

Новые открытия ежедневно на mhealth.ru/newsw

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Александр Беляев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Михаил Вырцев, Ириней Калачев, Антон Комлев, Дмитрий Лигай, Софья Мироедова, Ольга Попова, Валентин Ткач, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина

Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Francois de Guillebon
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Апрель 2011 (№150)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 15.03.2011
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВБ"

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

К XXI ВЕКУ ТАК И НЕ ИЗОБРЕЛИ МНОГИЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НАМ ОБЕЩАЛИ ФАНТАСТЫ, — СПИСОК ЭТИХ ВЕЩЕЙ СМОТРИ НА СТР. 86. ЗАТО НАС ОКРУЖАЕТ МНОГО ХЛАМА, КОТОРЫЙ И НЕ СЛЕДОВАЛО ИЗОБРЕТАТЬ. МЫ ПОПРОСИЛИ ГЕРОЕВ НОВОГО НОМЕРА MH ПРИВЕСТИ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ.

1

ИВАН ЧЕБЕРКО

ЖУРНАЛИСТ

Самое непонятное изобретение — бейсболка с прикрепленными к ней стаканами, от которых гибкая трубка ведет ко рту обладателя головного убора. В 1994 году мне подарили такую, и я пошел на футбол. Залил пива в оба стакана — оттяжести бейсболка съехала назад. От ходьбы пиво расплескивалось, от солнца — грелось. Я старался идти ровно, как африканка, и шея болела. А когда один стакан опустел, другой перевесил кепку влево. В общем, страшно неудобная вещь.

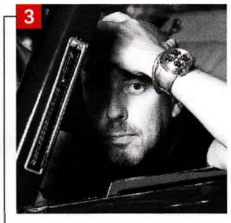
2

ИВАН ГЛУШКОВ

РЕДАКТОР MEN'S HEALTH

Мохнатые стульчаки для унитазов! В 80-е было особым шиком такой иметь, а сейчас, мне кажется, ничего более отвратительного, чем садиться на такой стульчак, не бывает. Хотя я бы, наверное, смирился с волосатыми стульчаками, если бы отменили изобретение атомной бомбы или нервно-паралитического газа.

3

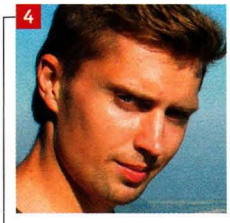


МИХАИЛ КОРОЛЕВ

ФОТОГРАФ

Самое бесполезное и вредоносное изобретение — караоке. Потому что чаще всего там поют люди, которые этого совершенно не умеют делать. Пользу из такого изобретения может извлечь только девушка, которая хочет избавиться от своего парня. Ей нужно просто привести его в караоке-бар и спеть — и этот парень рядом с ней больше никогда не появится.

4



МИХАИЛ СУХАНОВ

ЧЕМПИОН РОССИИ ПО ВЕЛОТРИАЛУ

На мой взгляд, самое бесполезное изобретение человечества — японские палочки для еды. Большинству людей просто неудобно ими есть! Но для японцев они, видимо, чем-то даже полезны. Ну, и еще алкоголь и сигареты — это, конечно, абсолютно лишнее.

5

ИГОРЬ КОН

ДОКТОР ФИЛОСОФСКИХ НАУК

Совершенно бесполезных изобретений не бывает, кому-то они обязательно пригодятся. Тот же фотоаппарат в мобильнике, который лишает людей необходимой им приватности, помогает фиксировать преступления и искать преступников. В общем, ничего совсем бессмысленного люди не изобретают. Точнее, бессмысленное не становится всеобщим достоянием.

ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ

В ОДНОЙ АМЕРИКАНСКОЙ КОМПАНИИ новичков готовят к работе следующим образом. Группу из 10 претендентов на место запускают в комнату, где состоится вводная лекция. В комнате — девять стульев, о чем заранее не предупреждали. Не успел занять стул — значит, тугодум, или нерешителен, или слишком вежлив. В любом случае можешь собирать вещи. Нам в компании нужны нахрапистые сотрудники, а не манная каша.

Особую пикантность ситуации придает то, что группы новичков — смешанные, мужчины и женщины. Как бы я поступил, оказавшись в той комнате? Уступил бы место даме или отпихнул бы ее от заветного стула, начихав на формировавшиеся тысячелетиями законы галантности? Поди знай. Хорошо, что у меня уже есть работа.

Правила поведения в этом мире, распределение ролей, прав и обязанностей между представителями двух полов — все это было придумано еще до изобретения колеса. Каждый знал, что и как ему делать. Теперь этой схемы нет. Все конкурируют со всеми. Простейшие решения превращаются в проблему. Моя жена хочет завести кошку, а я против — кто выиграет спор и почему? Знаменитая формула "Все и всегда я буду решать сам, на том простом основании, что я — мужчина" больше не работает.

Это не трагедия, но это новая реальность, и в ней надо научиться жить. Men's Health провел масштабный опрос российских мужчин, зафиксировал имеющиеся проблемы в отношениях с женщинами и обсудил варианты решения этих проблем с ведущими социологами, психологами и сексологами страны. Твои новые правила — на стр. 110.

Кирилл Вишнепольский

4 ФАКТА О ЖЕНЩИНАХ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"Женщина возбуждается быстрее, если партнер начинает свои ласки не прямо с сосков, а с окружающей их области".
Стр. 50

"99% мужчин воспримут желание женщины познакомиться с ними как необычное, странное событие".
Стр. 110

"Накрашенные губы — самая привлекательная для мужчин деталь женского лица".
Стр. 48

"Множественные оргазмы доступны только женщинам".
Стр. 94

ТАМ, ГДЕ ВСКРЫША

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Не уверен, знаете ли вы действительно настоящих мужчин, но они вас точно знают. В прошлом году был в командировке на алмазном прииске Маят. Это Республика Саха (Якутия), поселок Саскылах. Прошел досмотр на проходной, вынули из сумки припасенный на "холодный" день коньяк и вылили в снег: "Не положено". С этого и началось мое знакомство с мужиками, которые здесь живут и работают по 8 месяцев в году, отказавшись от женщин и прочих благ цивилизации. Летом — промывочный сезон (когда добывают алмазы). Зимой — геологоразведка, промывка проб, вскрыша. –52 — нормальная погода для них, оленина — обязательное блюдо в рационе, 12 часов работы в сутки на свежем воздухе без выходных — стандартный график. В раковине всегда стоит пробка длиной 5 см. Если ее не затыкать — то зимой из сливного отверстия валит холод и весь балок может замерзнуть, а летом оттуда валят комары с палец, и кусают они хуже собак. Здесь нет интернета и сотовой связи, а у автомобилей двойные стекла: дополнительные приклеены скотчем поверх заводских, иначе холод. Хотите написать о настоящих мужиках — приезжайте сюда.

СТАС

МН: Стас, обязательно приедем и напишем. А тебе за новую идею — веб-камера Logitech Webcam C250.

Автор "Письма месяца" в мае получит кроссовки adidas Originals Mega.

ГИРОСКОПА-ТО НЕТ!

Читая раздел "Железо" в февральском выпуске, наткнулся на одну неточность в описании Apple iPad. В первом поколении у него нет гироскопа. Из нынешних устройств Apple он присутствует лишь в iPhone 4 и iPod touch 4g. Ну а за ориентацию в пространстве в iPad отвечает акселерометр.

ALEX SEROV

КТО ГЛАВНЫЙ

Меня беспокоит неправильное положение полов как в социуме, так и в семье. Никогда не обращали внимание на то, как приветствуют друг друга группы знакомых лиц? Мужчины обмениваются рукопожатиями, женщины — поцелуями в щечку. Но — о ужас! — мужчины и женщины тоже приветствуют друг друга теми же поцелуйчиками, то есть по-женски. Женщины, получив безграничные возможности равноправия, пустились во все тяжкие, а мужчины, подавленные, остаются лежать на диванах, обессилев от женской напористости. По крайней мере, таких случаев все больше и больше. У баб вырастают яица, а у мужчин — сиськи!

ИГОРЬ~АРНБЬЁРН ДАННАВИЙ~СЕРДЕЧНИКОВ

МН: Игорь, не все так плохо. Мы исследовали тему и нашли ответы, как жить в сложившейся ситуации, — см. статью на стр. 110.

АЗБУЧНЫЙ СЕКС: ОТ "У" ДО "О"

Хотел бы поблагодарить вас за прекрасные статьи о Сергее Бадюке, получились очень достойные — именно из них почерпнул для себя много нового в преддверии соревнований. Благодаря некоторым советам победил! Ну это все лирика. Перейду к февральскому номеру. "Азбука секса" сделана на пять. На букву "у" — прекрасное замечание по поводу улыбки. Только вчера успешно улыбнулся девушке в клубе, и сюжет на букву "о" поглотил и ее, и меня.

В следующем номере очень хотелось бы видеть статью о поведении великих спортсменов во время травм, о реабилитации, так как это неотъемлемая часть спорта. Ведь, как всем известно, лишь травмированный лев, сумевший встать на ноги, сможет стать главой прайда.

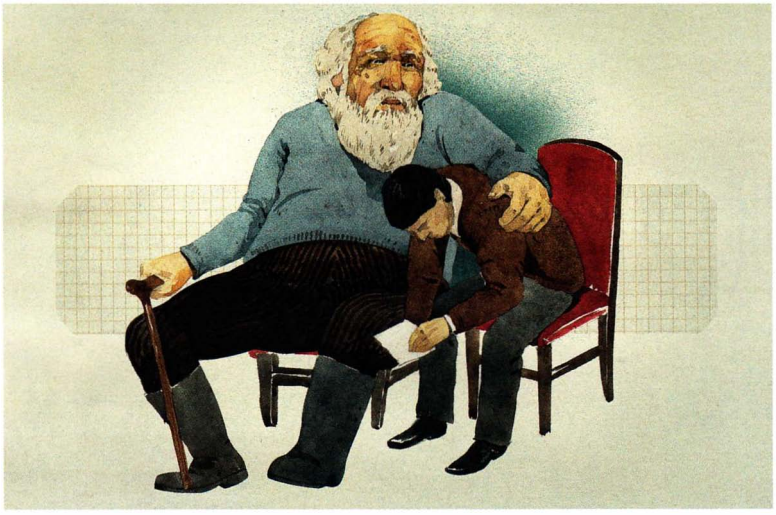
МАТВЕЕВ ВЯЧЕСЛАВ, 20 ЛЕТ

СТРАХУЕМ ПО ЖИЗНИ

С помощью твоей статьи "Мне бы в небо" я возобновил дружбу с человеком, с которым больше пяти лет не общался. А дело было так. От прочтения статьи о скалолазании в разделе "МН-Экстра" на меня нагрянули воспоминания о школьных уроках физкультуры. Была у нас допотопная стенка для робких попыток вскарабкаться вверх. Вспомнив это, я решил тряхнуть стариной (ну как стариной — мне еще только 24) и отправился в спортклуб записываться на групповое занятие по скалолазанию. Пришел в зал — и моему удивлению не было предела, когда я увидел бывшего лучшего друга. Поссорились мы банально — из-за девушки. Переборов свою гордость, я подошел к нему и сказал: "Подстраховать?" Он не отказал. Теперь мы регулярно посещаем скалодром и страхуем друг друга не только там, но и в обычной жизни.

АЛЕКСАНДР

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru



ДЫХАНИЕ СТАРОСТИ Я ОТЧЕТЛИВО ОЩУТИЛ, когда ходил договариваться насчет ипотеки. Оказалось, банки уже не готовы кредитовать меня на 30 лет. А ведь еще недавно я числился подающим надежды юнцом!

Забрав пакет справок и анкет, я сел на скамейку и стал думать про старость. В фантазиях я получался или бойким стариком, пускающим по ветру остатки накоплений, или степенным победителем на белоснежной яхте в синем море под ярким солнцем. Ни то ни другое со мной случиться не может, ведь все это — фиксация моих сегодняшних желаний: поменьше работы, побольше самолюбования. Пять лет назад мне казалось, что в старости я буду издателем порнографического журнала или как минимум его постоянным читателем. Еще раньше я думал, что не доживу до почтенного возраста, то есть старости не существует. Теперь знаю, что существует. Через какое-то время и это пройдет.

Возраст как таковой меня не пугает, остеохондроз и аритмию я воспринимаю как неизбежное зло. И даже то, что лет через 30 мне вряд ли дадут ипотеку, меня не страшит — что-то подсказывает, что, если не брать в долг, и отдавать не придется. По-настоящему страшна лишь возможность, что я не оправдаю своих сегодняшних надежд и сделаюсь скучным брюзжащим занудой. А хочется быть хорошим стариком.

Много я видел хороших стариков. Хорош был мой дед по материнской линии: к концу жизни он развил такой убедительный пофигизм, что перестал пугаться даже бюрократии, от которой всю жизнь страдал. В последние годы он запросто являлся к любому начальству без очереди и не уходил без нужной бумажки, ссылаясь на то, что кричать на него бесполезно — в силу развивающейся глухоты.

Отличным стариканом был знакомый пасечник, которого потомки спровадили доживать земную жизнь к пчелам. Дед к этому отнесся ответственно, завел роман с дояркой, родил двойню. А когда молодая жена застукала его с агрономшей, изловчился и помер, избежав разбирательств.

Красавец-дед ходил ко мне в гости, когда я руководил газетой в сибирском городе Б. Доживдо пенсии, он отдался двум стихиям — религии и педагогике — и основал православный летний лагерь. Основное его педагогическое ноу-хау заключалось в использовании детского труда в сельском хозяйстве. Вернувшись после смены, школьники не могли отлипнуть от родителей, благодарили Бога за восьмичасовой сон и телевизор. А наш православный педагог надевал кирзовые сапоги, подпоясывал белую рубаху бечевкой и, разгладив бороду, шел в очередную газету подавать объявление о наборе детей в следующую смену. Урожаи на его плантациях были более чем обильными.

А какой замечательный старик получился из хмурого председателя сельсовета деревни П., который повторил путь императора Диоклетиана, выпросил себе должность пастуха и стал самым успешным пастухом в истории села. За пять лет у него не потерялось ни одной коровы! И в полшестого утра, когда сонные односельчане вели скотину в стадо, и в девять вечера, когда рогатая армия возвращалась домой, он неизменно улыбался.

Небезынтересна и судьба одного моего дальнего родственника с Украины, который в 70 лет продал имущество, а на вырученные деньги теперь изобретает холодильники, работающие без электричества. Правда, насколько я понял, самым эффективным холодильником без электричества у него выступает лед, но — вот же засада — он быстро тает. Лютой зимой нет проблем, а летом лед приходится морозить в холодильнике. Но, если денег и времени хватит, мой родственник намерен разорвать этот порочный круг.

Все эти примеры меня здорово обнадеживают, несмотря на скепсис банков по отношению ко мне как к потенциальному заемщику. И что-то мне подсказывает: старость — замечательное время.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ANTI-AGE МЕДИЦИНЕ ИНГА ФЕФИЛОВА:
С возрастом у человека могут начать проявляться неприятные черты характера, которые он успешно скрывал, когда был более молодым. С одной стороны, сенсорная функция головного мозга достигает более высоких уровней развития, то есть именно в зрелые годы ты начинаешь смотреть на все более внимательно и воспринимать более обостренно. С другой, **снижение уровня тестостерона в крови коррелирует со снижением способностей запоминать, думать и анализировать — то есть понижается контроль над ситуацией.** В тот момент, когда стало заметно, что какая-то черта характера вдруг начала акцентироваться, пора задуматься и попытаться прийти в норму. Так как психологический возраст определяется адаптированностью человека к окружающему миру, сделать это не очень сложно: не останавливаться в развитии интеллекта, то есть читать не только детективы; наращивать двигательные навыки в спортзале. И заботиться о достаточном уровне тестостерона, употребляя больше белковых продуктов (мясо, рыбу, яйца, птицу) и оптимальное количество жиров. Дополнительно можно принимать аминокислоты, повышающие эффективность тестостерона.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG-BANG

НАЧАЛ УСИЛЕННО КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, И У МЕНЯ ТЕПЕРЬ ПОСТОЯННО БОЛЯТ НОГИ, СПИНА И ДАЖЕ ЗАПЯСТЬЯ. ОТЧЕГО? МОЖЕТ, Я ЧТО-ТО ДЕЛАЮ НЕ ТАК?

Л.Б.

ДЖОННИ МОРРИСОН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ И ОБОРУДОВАНИЮ:

Наверняка. Неправильная техника катания и, главное, неправильная посадка могут привести не только к болевым ощущениям, но и к серьезным долгоиграющим последствиям. Боль в руках, и в частности в запястьях, бывает оттого, что человек чересчур напряжен за рулем или же седло велосипеда зафиксировано неровно — под углом вниз. Боль в шее и плечах — от чрезмерного растяжения мышц. Это происходит, когда седло для тебя высоковато, а руль слишком широк или, наоборот, узок. Боль в коленях, бедрах, икрах, щиколотках и стопах тоже бывает вызвана неправильной фиксацией седла и плохим сцеплением с педалью подошвы обуви. Поэтому бери в руки гаечный ключ и подгоняй велосипед под себя. А про специальную обувь спроси в ближайшем спортмагазине.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня большой живот, расходятся мышцы на нем (диастаз?). Чем это может грозить и что делать? Худеть — это понятно, но, может, что-то еще? Может, как-то укреплять эти мышцы?

ОЛЕГ О., 34 ГОДА, Г. ВИТЕБСК

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Действительно, диастаз — это расширение так называемой белой линии живота. Степень выраженности (стадия) зависит от размера этого самого расширения: 1 стадия — 5–7 см, 2 стадия — более 5–7 см, 3 стадия — большой диастаз плюс отвисший живот. Способ коррекции зависит от стадии: это может быть комплекс упражнений, тщательно подбираемый специалистом, а может понадобиться и хирургическое лечение. Стоит проконсультироваться и у врача, и у опытного фитнес-тренера.

Сейчас появились удобные гелевые средства для чистки рук, просто протер ими ладони — и микробов как не бывало. Что лучше — эти гели или салфетки?

НИКИТА

ВЛАДИСЛАВ КУРШЕВ, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ:

Ничто не заменит обычного мытья рук с мылом. Это более эффективно. И гелевые средства, и салфетки содержат либо спирт, либо антибиотик. Не стоит регулярно ими пользоваться, это как скорая помощь, применяй только в экстренных случаях. И я в таких случаях больше доверяю гигиеническим салфеткам.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

МНЕ 24. ПРИЯТНАЯ ВНЕШНОСТЬ, ХОРОШАЯ РАБОТА. СЕКСА НЕ БЫЛО ПЯТЬ ЛЕТ! ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ, ТО ХОТЬ ПОДБОДРИТЕ МЕНЯ. ДИМА

Дима, ты не уточнил: хорошая работа — это начальник полярной экспедиции или капитан подводной лодки? Иных причин, почему ты чахнешь от неудовлетворенности, признаться, у меня нет. Подбодрить попробую конструктивом. Не знаю, как именно называется этот закон, но в нашей Вселенной он определенно работает: достаточно один раз нарушить обет безбрачия, как женщины повалятся на тебя в промышленных масштабах. Поэтому я бы на твоем месте отнеслась к поиску девушки, которой выпадет честь избавить тебя от проклятья, так, словно речь идет о завоевывании повышения по работе или преодолении стометровки за 9,8 секунды — то есть с полной самоотдачей. Для начала можешь попробовать соблазнить коллегу по работе или тренершу в спортзале (обычно сближение проходит проще, если между вами мыслится общность интересов). И не забывай, что серия неудачных попыток — гораздо продуктивнее, чем бездействие. И да, не привередничай: тренерши по аквааэробике котируются меньше, чем гуру йоги, поэтому обычно оказываются более сговорчивыми.

До меня у девушки был парень. Жили вместе, но он ей изменял, оскорблял, бил. Короче, придурок какой-то. Полгода назад уехал работать, а сейчас названивает ей, говорит, что любит и скоро вернется. Судя по фотографиям, физически сильнее меня. Как мне себя вести?

ЮРИЙ

Во-первых, убедиться, что она действительно не хочет ни общения, ни свиданий с ним. То есть дождаться возвращения блудного отморозка и посмотреть, не рванет ли девица к нему, едва успев сказать тебе: "Прости, ты хороший парень, но я люблю плохого". Когда экс не названивает, а раскаянно скребется под дверью — женская реакция, знаешь ли, может быть неожиданной. Если явится, она его решительно погонит, но попытки вернуться на прежние позиции кавалер не оставит — должен последовать твой выход. И не дрейфь. Мальчики подсказывают, что в драках гораздо важнее моральное преимущество, а не физическое.

Девушку раздражает моя любовь к музыке (я работаю DJ). Что делать?

АЛЕКСАНДР ЛИМАНСКИЙ

Это распространенная ситуация. И диджейство твое виновно лишь отчасти. Девушкам, испытывающим дефицит внимания (реальный или по их субъективному ощущению), свойственно ревновать к тому, что занимает тебя больше, чем она. Будь ты хоть шпалоукладчиком, она бы бунтовала, если бы шпалы ты укладывал энергичнее и чаще, чем ее. Выход один: любым способом дать подруге понять, что она важнее. Ну, не знаю, устрой демонстративный погром винила. Наверняка же у тебя есть пластинки Добрынина или Кадышевой. Им все равно, тебе не жалко, а девушка воспримет это как 1:0 в ее пользу.

Девушка хочет расписаться, но я пока не готов носить такой статус в 20 лет! Она думает, что просто хочу отмазаться от нее, пожить и уйти. Как убедить ее не торопиться?

МАКС ОЩЕПКОВ

Боюсь, что тебя, Макс, спасет только обручение. В женской транскрипции: добровольный акт дарения кольца с далеко идущими планами. Будучи помолвленными, еще года полтора можно спокойно копить на свадьбу, чтобы "не хуже, чем у всех", устраивать кастинги тамадам или худеть/отъедаться, чтобы на свадебных фото достойно выглядеть рядом с избранницей.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Узнал, что в мидиях много белка. Можно ли принимать консервированные мидии в качестве заменителя протеинов?

ЕВГЕНИЙ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Для того чтобы покрыть мидиями потребность в протеине, необходимо съесть достаточно большое их количество. В мидиях же много йода, микроэлементов, но также необходимо иметь в виду, что в них могут содержаться и токсичные вещества. Мидии фильтруют воду, и все зависит от экологии того места, где они были выращены. Если в происхождении не уверен — ограничься несколькими штуками. А протеины лучше черпать из других продуктов, о чем мы сто раз уже писали.

Я знаю, что нашему организму необходимо потреблять много калия. Откуда его черпать? Бананы не предлагайте — я их терпеть не могу.

АНДРЕЙ, МО

КРИСТИНА ГЕРБШТАДТ, ПРОФЕССОР, АМЕРИКАНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ДИЕТОЛОГОВ:

Не надо переоценивать бананы. Чтобы получить необходимую ежедневную дозу калия — 4700 мг, — тебе пришлось бы сжевать их аж 12 штук. А калий нам действительно необходим, так как он выводит из организма лишнюю воду, нормализует артериальное давление, принимает участие в механизме сокращения и расслабления мышц. Вот тебе список источников калия:

ПРОДУКТ	КАЛИЙ, МГ
1 большая картофелина, запеченная в кожуре	**1600**
200 г вареного шпината	839
240 г простого йогурта	579
100 г изюма без косточек	543
200 г вареной брюссельской капусты	495
200 г вареной брокколи	457
200 г дыни	427
1 банан	422
200 г молока жирности 2%	342
200 г груши	323

Врач посоветовал употреблять препарат с лактобактериями для пищеварительной системы. Его надо хранить в холодильнике. В таком случае, когда я пью эти живые лактобактерии, не погибают ли они у меня внутри от термошока?

ДМИТРИЙ Б., 29 ЛЕТ, ЗЕЛЕНОГРАД

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Боюсь тебя разочаровать, но суть в том, что, где бы ты ни хранил так называемые препараты с лактобактериями, вероятность того, что они принесут тебе пользу, весьма и весьма неопределенна. Поэтому, даже если они еще "немного пожи-вут" после "термошока", который ты им уготовил, науке неизвестно, сделают они свое дело или нет. Результаты тех немногих настоящих клинических исследований эффективности пищевых добавок, содержащих лактобактерии (а это именно пищевые добавки, а не лекарства — в понимании цивилизованной медицины, по крайней мере), противоречивы. Поэтому по большому счету, каким бы зверствам ты их ни подвергал — с мороза в тепло или наоборот, — выигрыш от приема этих препаратов не то чтобы невероятен, нет, он просто малопредсказуем. Так, в ходе исследования израильскими учеными в 2005 году эффективности Lactobacillus reuteri при синдроме раздраженного кишечника выяснилось: лактобактерии не улучшают течение заболевания!

Чем спаржа полезна и как лучше всего ее готовить? У нас на Дальнем Востоке спаржа является — наряду с луком, черемшой и щавелем — одной из культур, которые первыми дают урожай. Но большинство дачников ею только гладиолусы в букетах разбавляют.

АЛЕКСАНДР ДУК

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Спаржа, кстати, родственница лука, чеснока и даже гиацинта. Она действительно полезна и содержит много витаминов и минералов. Только в 100 г витамина А — 18% от дневной нормы, витамина С — 12%, витамина К — 57%, фолиевой кислоты — 34%, а также железо, фосфор, магний, калий и др. Можно использовать отваренную или обжаренную спаржу в качестве гарнира ко вторым блюдам или в виде салата — она отличный диетический продукт (в 100 г — 21 ккал). Один из самых простых рецептов приготовления зеленой спаржи (есть еще белая и фиолетовая!) — собрать ростки в пучок, отварить 5 минут в 2 л подсоленной воды, достать, подсушить, в сковородке с разогретым сливочным маслом притушить минуту, можно сбрызнуть лимоном, посолить-поперчить по вкусу. Другие приправы добавлять не стоит — вкус спаржи потеряется.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧЕМ ЛУЧШЕ ПОМАЗАТЬ СИЛЬНО ПОТРЕСКАВШИЕСЯ ГУБЫ?

ГИДРОКОРТИЗОН

Любая мазь или крем, в составе которого есть это вещество, снимет воспаление и уменьшит шелушение. Через минуту после того, как намажешь им, используй влагостойкий бальзам для губ — чтобы они больше не трескались. Лечись так три раза в день в течение недели. Не поможет — к дерматологу!

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

РЕГУЛЯРНО ХОЖУ С ССАДИНАМИ НА ЛИЦЕ, КОТОРЫЕ САМ СЕБЕ И НАНОШУ, КОГДА БРЕЮСЬ. КАКИМИ ТОЛЬКО БРИТВАМИ НИ ПОЛЬЗОВАЛСЯ: И С ТРЕМЯ, И С ЧЕТЫРЬМЯ, И С ПЯТЬЮ ЛЕЗВИЯМИ. ИЗ-ЗА ЧЕГО ВОЗНИКАЮТ ПОРЕЗЫ И КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ?

АНАТОЛИЙ

ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ ВЛАДИСЛАВ КУРШЕВ:

Порезы возникают из-за особенностей кожи. Это прежде всего неровности на лице, появляющиеся под воздействием вредных факторов — окружающей среды (дыма, смога), постоянного переутомления, недосыпания. Также к травматизации приводят увеличенные фолликулы, рубцы после перенесенной в юношестве угревой болезни, наследственно плохая эластичность кожи. Чтобы минимизировать риск порезов, помимо повышенного внимания и аккуратности во время бритья, я рекомендую прием поливитаминов с особым акцентом на A, C, E.

У меня прыщи на макушке. Задолбали! Это не только неприятно и некрасиво, но и болезненно. Расчесываясь, задеваю — болью отдает во все части тела. Почему у всех нормальных людей они на лице, а у меня еще и на голове? Что делать?

ВИТАЛИЙ, 24 ГОДА, МЫТИЩИ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Прыщи на голове появляются практически с такой же частотой, как и на любой другой части тела. Общеизвестно, что основной причиной их возникновения являются гормональные перестройки в организме. В твоем случае надо обязательно проконсультироваться у дерматолога-трихолога. Состояние кожи головы, наличие или отсутствие перхоти — для назначения лечение важно все. Самостоятельно можешь попробовать традиционные средства, которые продаются в аптеке без рецепта: салициловую кислоту (она отшелушивает, размягчая верхний слой кожи, сдерживая образование комедонов) или серу (действует так же, но чуть слабее, плюс плохо пахнет и пачкает кожу). Мазать прыщи два раза в день. Но лучше все же к врачу.

Я строгий вегетарианец, не ем ничего животного происхождения. Также являюсь донором тромбоцитов, раз в месяц сдаю 500 мл. Посоветуйте продукты, на которые мне лучше налегать как донору.

АРТУР

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Вегетарианство и сдача крови являются очень большой нагрузкой на организм. Я бы посоветовал не сдавать кровь часто, так как костному мозгу и кроветворным органам необходимо время для восстановления. В плане питания советую потреблять пчелиную пергу, пророщенные зерна пшеницы и ржи, фасоль и бобовые — все эти продукты крайне благотворно влияют на качество крови и улучшают иммунитет. После сдачи крови рекомендую выпить немного кагора.

Я не представляю жизни без тренажерного зала, но у меня обнаружилась грыжа поясничного отдела позвоночника. Что делать?

ФАРИТ С.

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Самое интересное, что грыжа поясничного отдела не является безусловным противопоказанием к походам в тренажерный зал. Только надо знать, в какой зал пойти и на каких тренажерах заниматься. А для этого — проконсультироваться с ортопедом, который специализируется на заболеваниях позвоночника. Хороший специалист может расписать программу упражнений в зале, и это существенно улучшит течение заболевания.

Слышал, что очищенные орехи и семечки вредны, так как из них улетучиваются полезные масла. То есть лучше покупать в скорлупе. Так ли это?

АНДРЕЙ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Да. Полезные жиры в очищенных семечках и орехах подвергаются окислению кислородом. Это уменьшает их полезный эффект. Лучше хранить семечки и орехи в скорлупе и очищать непосредственно перед употреблением.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA

БАСКЕТБОЛ

КАТЕРИНА КЕЙРУ

В баскетболе игрок, совершивший 5 фолов, немедленно покидает площадку. А мы попросили Катю воспроизвести фразы, которые нельзя простить мужчине в разговоре с женщиной.

Возраст: 22 года
Рост: 182 см
Вес: 68 кг
Победы: чемпионка Европы среди молодежи, член сборной России

1 "Может, твоя подруга сегодня останется с нами?"

"Если мужчина рассматривает девушку как будущую жену и относится к ней серьезно, он никогда не позволит себе ее обидеть, в том числе такими двусмысленными предложениями".

2 "А в следующем году эти туфли будут со скидкой 50%..."

"Лично я за здоровую экономию и против всяческих перегибов в этом отношении. Я не хочу знать о том, что хлеб в магазине за километр от дома дешевле на 3 рубля 50 копеек. Если мне нравится вещь, я ее куплю, и для меня неприемлемы отношения с жадным мужчиной, который не способен порадовать женщину и сам не умеет радоваться жизни здесь и сейчас".

3 "Мне не нравятся твои... (брат, сестра, мама, папа)"

"Для меня семья – это ВСЕ. Это люди, которые всегда будут на первом месте. Мужья, друзья – величина непостоянная, а семья – мой щит и мой дом, что бы ни случилось. Поэтому любые выпады в их адрес – это оскорбление меня. Причем оскорбление, которое простить нельзя никому".

4 "Я тебя больше не люблю!"

"Бросаться подобными словами недопустимо для обоих в паре, но особенно для мужчины, ведь девушки любят ушами. Впрочем, должна признаться, сама я могу сказануть: "Все, я тебя больше не люблю, ты мне не позвонил!" – но это я не всерьез".

5 "Где мой ужин?"

"Я не против готовки, но не нужно строить из себя недовольного клиента в ресторане. Вместо того чтобы предъявлять претензии, можно просто разобраться – почему девушка не успела что-то сделать. При нынешнем темпе жизни таких ситуаций может быть много. И вместо того, чтобы тратить время на ссоры из-за борща, лучше расценить это как повод сходить вместе куда-нибудь поужинать – это и приятно, и нет этих ужасных гор немытой посуды".

ФОТО: МАКСИМ БАЛАКИН; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА

Самое банальное исследование месяца

Шлем уменьшает вероятность получить травму головы

Canadian Medical Association Journal

НЕ ОСТАНЬСЯ С НОСОМ

Курящие чаще болеют гриппом, чем некурящие. Согласно результатам исследований, опубликованным в Environmental Health Perspectives (США), **слизистая оболочка носа курящих больше подвержена воспалениям и воздействию РНК-вирусов,** которые провоцируют возникновение гриппа и гепатита С.

44%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК РАКА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ У ТЕХ, КТО ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ ЕСТ БРОККОЛИ

Ohio State University

СМОТРИ В ОБА

Когда ты увидишь человека, сморкающегося в платок, смотри на него внимательнее. Ученые в Университете Британской Колумбии (Канада) показали 28 волонтерам фотографии кашляющих и чихающих людей и обнаружили, что у испытуемых **на 24% увеличивалось количество цитокинов, отвечающих за иммунную реакцию на заразу.**

ДЕТИ НА ПОЛЬЗУ

У отцов, которые после рождения ребенка берут двухмесячный отпуск, риск преждевременной смерти на 25% ниже, чем у тех, кто продолжает работать, утверждают ученые Каролинского института (Швеция). Объяснить это они не могут, но считают, что мужчины, тесно общающиеся со своими новорожденными детьми, лучше заботятся и о себе – например, ходят к доктору и правильно питаются.

У КОГО ГРЕБЕНЬ БОЛЬШЕ

Ученые наконец-то научились определять пол птеродактилей, живших на Земле более 10 млн лет назад. Группа ученых, исследовавших найденные в Китае останки летающего ящера, утверждает, **что самцы птеродактилей носили на голове гребень, который мог в пять раз превышать размер черепа животного.** Таким образом самцы привлекали самок: чем больше гребень – тем сексуальнее претендент.

ЖЕРТВЫ КОРРУПЦИИ

Исследователи Имперского колледжа Лондона и Университета Колорадо (США) обнаружили, что **83% смертей, вызванных обрушением зданий во время землетрясений в последние 30 лет, приходится на страны с высоким уровнем коррупции.** В таких странах чаще при строительстве используют некачественные материалы, не соблюдают нормы и т.д.

БЕГУЩИЕ КОРАЛЛЫ

Японские коралловые рифы мигрируют на север, причем некоторые достигают скорости 14 км в год. Ученые Центра глобальных экологических исследований Цукубы (Япония) считают, что это свидетельствует о слишком быстром изменении климата. Так, за последние сто лет температура поверхности воды у берегов Японии увеличилась на 0,7–2,4°.

ИСТИНА В ВИНЕ

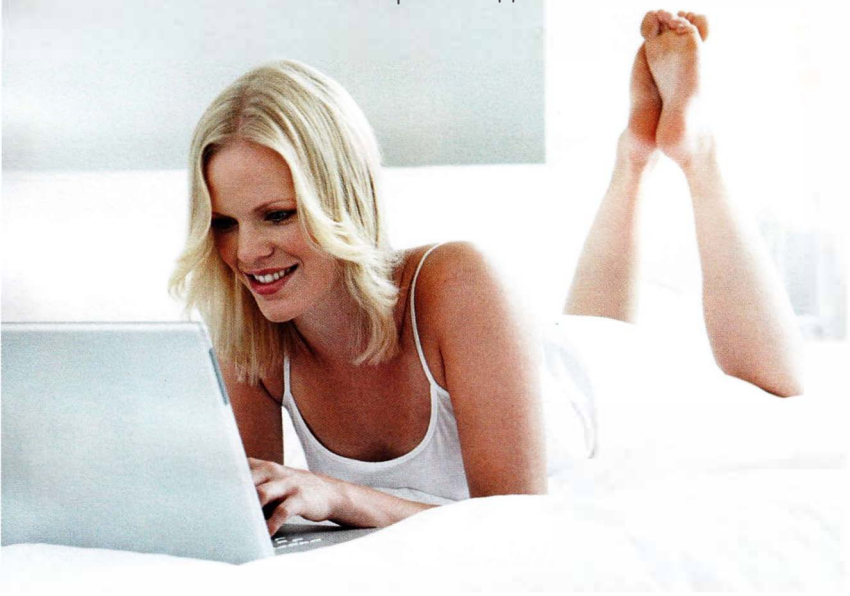
Исследовав поведение 221 заключенного, ученые Университета Монреаля сообщают – **даже самые страшные преступники сознают, что виноваты.** И, если доказательная база следствия слаба, все равно есть шанс получить признание предполагаемого преступника, главное – довести до предела его чувство вины. Правда, советов, как это сделать, ученые не дают.

7257

ГРАММОВ ВЕСИТ ЯДРО, КОТОРОЕ ТОЛКАЮТ МУЖЧИНЫ-ЛЕГКОАТЛЕТЫ. У ЖЕНЩИН ЯДРО ВЕСИТ 4 КГ

ФЛИРТ НА РАССТОЯНИИ

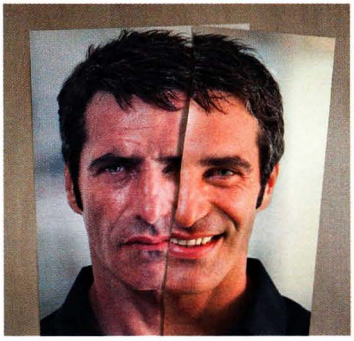
Даже мысли о скором сексе влияют на женский гормональный фон, пишет журнал Harmones and Behavior (США). Проанализировав слюну 15 женщин, чьи мужчины были в отъезде, ученые обнаружили, что их **уровень тестостерона повышается за день до возвращения любимого.** Чтобы еще больше разжечь ее желание, незадолго до возвращения из командировки просто пофлиртуй с ней по "Скайпу". И поторопись домой.



Самое банальное исследование месяца

Если во время разговора с девушкой ты будешь смотреть в сторону, она может истолковать это как знак неуважения

Purdue University, USA



И СКУЧНО, И ГРУСТНО

Согласно исследованиям 14 000 человек, проведенным сразу тремя австралийскими университетами, **мужчины после развода сильнее чувствуют одиночество и менее довольны собственной жизнью, чем женщины.**

ОЩУЩАЮТ СЕБЯ ОДИНОКИМИ	УДОВЛЕТВОРЕНЫ ЖИЗНЬЮ
1 год после развода	*1 год после развода*
М 48% Ж 39%	М 29% Ж 38%
4 года после развода	*3 года после развода*
М 29% Ж 28%	М 42% Ж 52%

1092

РАЗА В ГОД ВРЕТ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ МУЖЧИНА (ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ЭТО ЧИСЛО — 728). САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ЛОЖЬ: "Я ВЫПИЛ ВСЕГО ОДНУ РЮМКУ!"

Science Museum, London

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Женщинам не нравится, когда мужчины волнуются, а определяют они это безошибочно. Шотландские исследователи во главе с доктором Фионой Мур измерили уровень кортизола (гормона стресса) у нескольких мужчин, сфотографировали подопытных и попросили женщин оценить получившиеся картинки. Слабый пол отдал предпочтение парням с низким уровнем кортизола. Как они определили тревогу на лицах, пока неизвестно.

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

ЭЛЕМЕН

Читай по губам

ПРОДОЛЖАЕМ ПРИСТАЛЬНО РАССМАТРИВАТЬ ЖЕНЩИН И УЗНАВАТЬ ОБ ИХ УСТРОЙСТВЕ НОВОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ. ВСЕ ВНИМАНИЕ — НА ГУБЫ.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТ НО

1

“У тебя очень красивые губы”

Один из крупнейших в мире порталов интернет-знакомств Badoo.com (более 100 млн подписчиков) проанализировал 190 000 фрагментов онлайн-переписки своих пользователей и выяснил, что именно эта фраза чаще других приводит к успешному продолжению виртуального флирта.

2

Накрашенные губы — самая привлекательная для мужчин деталь женского лица

Так заявляют ученые из Манчестерского университета, которые показывали подопытным мужикам фотографии девушек и отслеживали движения их зрачков. Из первых 10 секунд знакомства с фото мужское внимание в среднем 7 секунд было приковано к ярко-красным губам.

2

Пухлые губы у женщины — показатель ее фертильности

Формирование черт женского лица тесно связано с выработкой гормона эстрогена (в частности, он играет ключевую роль в процессе овуляции). Чем выше его уровень в организме, тем больше у женщины глаза и тем полнее губы.

4

Если во время свидания девушка часто поджимает губы, то это плохой знак

Сознательно или (что еще хуже) подсознательно — она таким образом намекает тебе, что секса не будет: в этом смысле ты ее не привлекаешь.

Грудью встала

НАПОМИНАЕМ, КАК НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ С ОКАЗАВШИМСЯ У ТЕБЯ В РУКАХ БЮСТОМ.

ДЕЛАЙ РАЗ

Чтобы доставить даме максимальное удовольствие, начинай ласкать ее грудь медленными движениями, причем на соски не набрасывайся. "Женщина возбуждается быстрее, если партнер начинает свои ласки не прямо с сосков, а с окружающей их области", – разъясняет Петра Бойтон, преподаватель сексологии Лондонского университетского колледжа.

ДЕЛАЙ ДВА

"Зона у основания груди (там, где она "крепится" к грудной клетке) также сверхчувствительна", – добавляет доктор Саймон Коннолли из Британской ассоциации врачей-косметологов. Начни языком с этой области и, медленно двигаясь по спирали, достигни соска. Его можно легонько пососать, но никак не пожевать. Все это ее должно возбудить, а сигналом о хорошо проделанной работе будет все та же грудь, которая, по словам Коннолли, при возбуждении увеличивается в объеме на четверть.

ДЕЛАЙ ТРИ

"Набери в рот немного вина, оставшегося от ужина, и смочи им девушкин сосок, – делится опытом Петра Бойтон. – А потом подуй на него: алкоголь быстро испаряется, обостряя приятные ощущения".

ПОП-АРТ

Подстегивать девушку надо искусно.

Легкий шлепок ниже спины (или пожестче, если ей так больше нравится) бывает очень уместен, согласись. Однако даже такое простое движение требует определенного мастерства.

X

Вот это очень распространенная ошибка – шлепать ее сюда. Здесь кости таза близки к поверхности и ощущения от шлепка не так уж и приятны.

O

Целься ниже и ближе к центру попы. Тут у нее отзывающаяся плоть без костей и намного больше нервных окончаний. Главное, чтобы девушка была тебе хотя бы знакома.

P.S. ГОЛЛАНДСКИЕ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО У МУЖЧИН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЫВАЕТ АЛЛЕРГИЯ НА СОБСТВЕННУЮ СПЕРМУ

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Поматросил и поел

ПРОСТЕЦКАЯ РЫБА С ЖАРЕНОЙ КАРТОШКОЙ ПРЕВРАЩАЕТСЯ ВО ВПОЛНЕ СЕБЕ РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН НА ДВОИХ.

ЧТО НАДО:
1 лимон
2 зубчика чеснока
½ ч. л. крупно молотого чили
1½ ч. л. молотой паприки
4 200-граммовых филе белой рыбы
1½ ч. л. зиры
Соль, черный перец, оливковое масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:
Выжми лимон в плотно закрывающийся пластиковый лоток или пакет. Добавь туда же мелко порезанный чеснок и чили, закрой и как следует встряхни. Положи в лоток рыбу, аккуратно покрути его, чтобы филе покрылось соусом, и положи в холодильник на 30 минут. В отдельной миске смешай паприку, зиру, соль и перец. Вынь рыбу из холодильника и натри каждый кусок смесью специй. Разогрей сковородку, плесни в нее масла и клади рыбу. Жарь на каждой стороне по 6 минут. Готово.

ОДНОВРЕМЕННО ГОТОВИМ ГАРНИР — ПРЯНЫЙ ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ.

ЧТО НАДО:
2 большие картофелины
1 ч. л. крупно помолотого острого красного перца
2 ч. л. молотого сладкого красного перца
Соль, оливковое масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:
Почисти картошку и нарежь ее дольками, как на фото. Смешай масло со специями, смажь им картошку, разложи ее по противню и отправляй в предварительно нагретую до 200° духовку примерно на 40 минут.

АНТИПОТЕРИ АНТИОКСИДАНТОВ

Испанские ученые проанализировали разные способы приготовления овощей, чтобы понять, какие из этих способов приводят к наименьшей потере антиоксидантов в продукте. Результаты проделанной работы — в таблице.

	Варить в кастрюле	Запекать в духовке	Готовить в микроволновке	Жарить на сковороде
НЕ СТОИТ	Горох, кабачки, цветную капусту	Брокколи	Цветную капусту	Кабачки
МОЖНО	Брокколи, свеклу, морковь, сельдерей, фасоль, чеснок	Горох, цветную капусту, свеклу, чеснок	Брокколи, горох, кабачки, свеклу, чеснок	Брокколи цветную капусту, горох, свеклу, чеснок
НУЖНО	Ничего	Сельдерей морковь, фасоль	Сельдерей морковь, фасоль	Сельдерей морковь, фасоль

P.S. ПО НОВЕЙШИМ ДАННЫМ, РЫБИЙ ЖИР ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ РАКА ГРУДИ. ЕЩЕ ОДИН ПОВОД ПОДЕЛИТЬСЯ ЕДОЙ С ДЕВУШКОЙ

ФОТО: ANTONIS ACHILLEOS

Здоровый юноша

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ПОСЛЕ

Рассказывает отец Максима, Анатолий Нутрихин: "Максим всегда был пухлым ребенком, любил сладкое, мучное, ел много. Потом появился компьютер – и тут вообще двигаться перестал. На все мои уговоры заняться собой внимания не обращал, хотя у нас в семье и я, и жена занимаемся спортом и следим за здоровьем. Летом 2009 года Максим весил 122,5 кг.

И вот однажды у него так прыгнуло давление, что вызывали скорую. Врач четко сказал: лишний вес, пассивный образ жизни. Парень очень испугался (а может, и девочки виноваты, которые на него внимания не обращали) и сказал мне: "Папа, я хочу похудеть".

Первый месяц было тяжелее всего, особенно когда младший брат рядом наворачивал шоколадки и торты, но Максим справился. Начали уходить килограммы, и тогда мы стали понемногу вводить спорт в его жизнь. Настольный теннис, волейбол, долгие прогулки с собакой. Килограммы продолжали убывать, мышцы набирали силу.

МАКСИМ НУТРИХИН

Возраст: 18 лет
Рост: 176 см
Вес до: 122,5 кг
Вес после: 82 кг
Стаж похудения: 14 месяцев

Прошло больше года, вес Максима на данный момент – 82 кг. Три раза в неделю тренажерный зал, три раза – рукопашный бой. Баскетбол и волейбол в институте, каток, сауна с бассейном. С девушками теперь все нормально, да и вообще у него изменилось отношение к жизни. Счастливый, здоровый юноша".

ЛИДИЯ ИОНОВА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, ОСНОВАТЕЛЬ СЕТИ МЕДИЦИНСКИХ ДИЕТОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ "КЛИНИКА ДОКТОРА ИОНОВОЙ": "122 кг при росте 176 см – это ожирение 2-й степени, серьезный риск для здоровья, особенно для сердечно-сосудистой системы. Худеть в этом случае необходимо, но постепенно: по нормам ВОЗ безопасным для мужчин считается похудение не более чем на 4 кг в месяц. А вот начинать худеть можно фактически в любом возрасте, на этот счет у врачей нет ограничений".

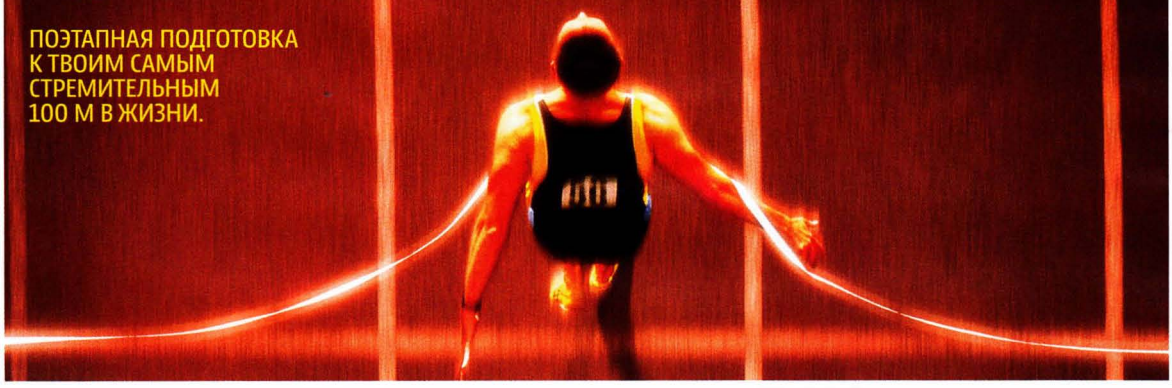
Если между твоими "до" и "после" такая же ощутимая разница – не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда – микроволновая печь LG Duo Master Grill с чудо-системой двойного гриля. А также шанс стать чемпионом рубрики по итогам 2011 года и получить большой приз.

P.S. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА: РАЗДЕЛИ СВОЙ ВЕС НА РОСТ (В МЕТРАХ) В КВАДРАТЕ. РЕЗУЛЬТАТ МЕЖДУ 20 И 25 – НОРМА

ФОТО: ТИМУР КУЗИЕВ

Сто бежишь?

ПОЭТАПНАЯ ПОДГОТОВКА К ТВОИМ САМЫМ СТРЕМИТЕЛЬНЫМ 100 М В ЖИЗНИ.



0-15

Опусти голову, сосредоточься, качнись на руках (они упираются в землю) вперед и начинай движение, оттолкнувшись подушечкой стартовой ступни. Главное — выстреливай вперед, а не вверх.

подготовка Приседания Сделай максимум, на который ты способен, отдохни и повтори — опять с полной выкладкой. Делай 5 подходов, отдыхая по 2 минуты между ними.

15-40

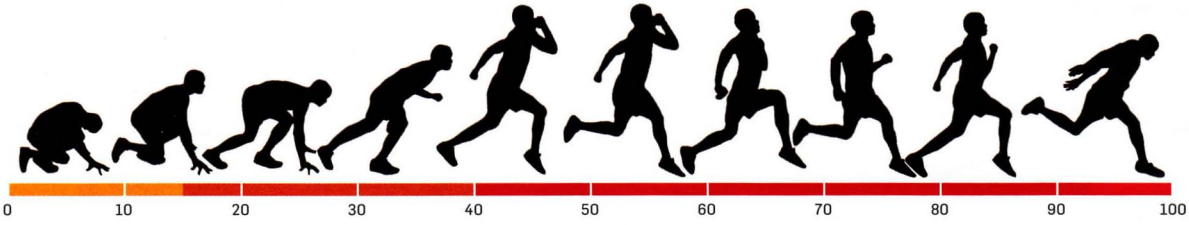
По ходу бега принимай вертикальное положение. Смотри вперед, дыши через нос.

подготовка Плиометрические прыжки Они развивают то, что называется взрывной силой, — способность прилагать максимальное усилие с максимальной скоростью за минимальное время. Тебе понадобится невысокая скамья (или какой-нибудь ящик). Встань мысками на ее край, спрыгни, подушечками обеих ступней как можно быстрее оттолкнись и запрыгни обратно, а потом опять спрыгни. Делай 3 подхода по 6-8 прыжков. Прыгай очень быстро.

40-100

Вот на этом этапе от тебя требуется максимальная скорость. Ты распрямился, бежишь без напряжения, легко, как лань. И никогда не тормози перед финишем — останавливайся после него.

подготовка Бег с прицепом Вообще для этого есть специальные нагружаемые салазки, которые на тросах крепятся к поясу бегуна, но ты можешь использовать и обычные санки, и старую покрышку. 5-10-килограммового груза будет достаточно — с ним ты сможешь сохранить нормальную длину шага при беге.



ПУЛЬС ЖЖЕТ ЖИР

Твой пульс — точнейший индикатор метаболизма. Главное — знать рамки частоты сердцебиения, не выходя за пределы которых, ты будешь сжигать жир наиболее эффективно. Рассчитай свои личные границы.

1. Вычисли max частоту пульса (МЧП)

220 – □□ (твой возраст) = □□□ (МЧП)

2. Вычисли частоту пульса в спокойном состоянии (ПСС)

□□ (кол-во ударов за 10 сек.) x 6 = □□□ (ПСС)

3. Вычисли резерв частоты пульса (РЧП)

□□□ (МЧП) – □□□ (ПСС) = □□□ (РЧП)

4. Определи min жиросжигающую частоту пульса

(□□□ (РЧП) x 0,65) + □□□ (ПСС) = □□□ (твой минимум)

5. Определи max жиросжигающую частоту пульса

(□□□ (РЧП) x 0,85) + □□□ (ПСС) = □□□ (твой максимум)

P.S. ПРОБЕГАЯ СТОМЕТРОВКУ СО СКОРОСТЬЮ 15 КМ/Ч, 70-КИЛОГРАММОВЫЙ ЧЕЛОВЕК СЖИГАЕТ НЕ БОЛЕЕ 8 ККАЛ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Приятно познакомиться

КАКИМИ СЛОВАМИ НЕ НУЖНО НАЧИНАТЬ ЗНАКОМСТВО С ДЕВУШКОЙ.

Если быть честными, то надо признать: мужчина в нашей стране часто знакомится с девушкой как-то без задора. Обычно просит разрешения на знакомство — и все. Не лучший сценарий. Вспомнив пять самых распространенных моделей знакомства в общественных местах, мы решили выяснить у самих девушек, какой подход привлекает их больше всего. Вопрос звучал так: "Какая из фраз скорее всего приведет к продолжению знакомства с молодым человеком?"*

Привет! Меня Николай (Василий, Иван и т.д.) зовут, а вас? — **13%**

Девушка, можно с вами познакомиться? — **8%**

Девушка, разрешите пригласить вас в кино (и любое другое предложение сходить куда-нибудь вместе) — **5%**

У вас очень красивые глаза (и любой другой комплимент ее внешности) — **11%**

***Вы не видели случайно, тут мой белый конь не пробегал? (Или любая другая фраза с претензией на юмор)* — 38%**

Оставшиеся проценты или затруднились ответить, или не знакомятся с мужчинами.

Возможно, результаты этого опроса для тебя очевидны, но ты почему-то все равно забываешь пользоваться этим знанием. Те же самые фразы мы предложили мужчинам с вопросом: "Какую из них вы чаще всего используете для знакомства с девушками, женщинами?"** И вот результат:

Привет! Меня Николай (Василий, Иван и т.д.) зовут, а вас? — **11%**

***Девушка, можно с вами познакомиться?* — 18%**

Девушка, разрешите пригласить вас в кино (и любое другое предложение сходить куда-нибудь вместе) — **4%**

У вас очень красивые глаза (и любой другой комплимент ее внешности) — **16%**

Вы не видели случайно, тут мой белый конь не пробегал? (Или любая другая фраза с претензией на юмор) — **14%**

Оставшиеся 37% или затруднились ответить, или не знакомятся с женщинами.

А теперь просто сравни их ожидания и свои действия и сделай вывод.

* Опрос SuperJob.ru, 3000 респондентов (экономически активное женское население России старше 18 лет).

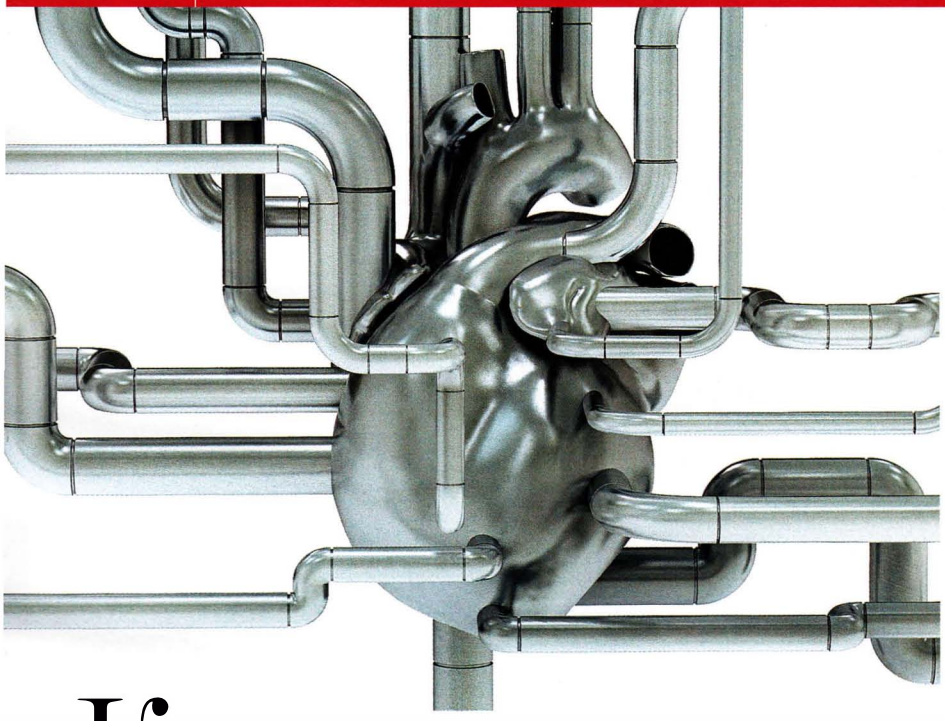
** Опрос SuperJob.ru, 3000 респондентов (экономически активное мужское население России старше 18 лет).

КОММЕНТИРУЕТ ЗНАТОК ЖЕНСКОЙ ЛОГИКИ АРИНА ВИНТОВКИНА:

"Конфликт интересов очевиден: мы хотим, чтобы мужчины оригинальничали, а ты продолжаешь бубнить себе под нос про красивые глаза или, что еще хуже, про номер телефона. Кстати, заход с требованием номера вообще плохо работает, потому что: а) это чертовски банально, б) с какой стати вообще?! Номер девушкиного мобильника — это бонус, который, как мы все понимаем, может обернуться еще большим количеством бонусов (и первое свидание, бывает, заканчивается разнузданным сексом). Так что его, грубо говоря, нужно заслужить. Вот поэтому мы и ценим юмор и любые потуги к нему. Во-первых, это маленькое, но все же сверхусилие с твоей стороны. Во-вторых, смех способен сгладить чувство неловкости (думаешь, ты один нервничаешь?)".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

P.S. НЕДОСТАТОК КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ТВОИ СЕКС-СПОСОБНОСТИ. ЕШЬ МОРОЖЕНОЕ: ОНИ ОБА ТАМ ЕСТЬ



Кровь хлещет

ЧЕМ БОДРЕЕ ОНА БЕЖИТ ПО ТВОИМ ВЕНАМ, ТЕМ ЛУЧШЕ ТЕБЕ ЖИВЕТСЯ.

Отлаженная работа системы кровообращения — бесплатной службы доставки питательных веществ и кислорода в самые отдаленные уголки организма — играет ключевую роль в твоем дневном самочувствии и настроении. Просто не мешай ей нормально работать — и будешь как огурец.

Неутомимый

НЕПОРЯДОК Поток крови внутри тебя — это как поток машин на московском Третьем транспортном в будний день, и пробки здесь тоже случаются — из-за сахара. Он связывает эритроциты друг с другом, их передвижение затрудняется, и насыщение органов кислородом ухудшается. Результат — ты вялый и быстро устаешь.

ПРОКАЧАЙ Не переедай сладкого и, например, пакетированным сокам предпочитай свежевыжатые — утверждается, что благодаря им кровь струится по венам бодрее.

Без стресса

НЕПОРЯДОК Стресс — это повышенное содержание кортизола в организме. Его непродолжительный выброс способствует быстрому разрешению кризисных ситуаций, однако затянувшаяся выработка кортизола приводит к сгущению крови: служба доставки работает хуже, сердце испытывает перегрузку.

ПРОКАЧАЙ Съешь черного горького шоколада (не менее 75% какао и минимум сахара). Флавоноиды какао помогают производить оксид азота (улучшает циркуляцию крови и необходим для любого процесса в организме, связанного с ней).

Здоровый качок

НЕПОРЯДОК Не делай протеиновые коктейли главным стройматериалом для мышц. Слишком большое количество белка в рационе приводит к ацидозу — избыточному закислению крови и ухудшению кровообращения в целом.

ПРОКАЧАЙ Попробуй для разнообразия макадамию — австралийский орех. Две горсти — это достаточное количество белка в день тренировки. Только замочи орехи на ночь в воде: так они лучше усваиваются.

Спокойной ночи...

НЕПОРЯДОК Крепкому оздоравливающему сну может помешать перебор углеводов на ночь. Во время глубокого сна твой организм очищается, обновляется и восстанавливается. Однако, если ты перегружен углеводами, циркуляция крови замедляется, страдает и сон, и все связанные с ним важные процессы.

ПРОКАЧАЙ Если не в силах отказаться от хлеба за ужином, замени обычный батон многозерновым. В нем содержатся медленные углеводы, которые попадают в кровь постепенно и не так мощно влияют на циркуляцию крови.

...и бодрого секса

НЕПОРЯДОК Алкогольные излишества приводят к сгущению крови, из-за чего затрудняется ее приток к половым органам. Сказывается это, между прочим, не только на эрекции, но и на качестве и количестве спермы. Может, ты еще не планируешь заводить детей, но беречь-то себя все равно нужно.

ПРОКАЧАЙ Во-первых, успей вовремя остановиться: в разумных дозах алкоголь действует как сосудорасширяющее, а не наоборот. И запомни, что крупа киноа — великий источник витаминов группы В, участвующих в производстве спермы.

Эксперты и источники: диетолог Дэвид Паркер, гематолог Гита Тейлор, Европейское агентство пищевых стандартов

P.S. СИЛЬНО ЗАГРЯЗНЕННЫЙ ВОЗДУХ В МЕГАПОЛИСАХ — ОДНА ИЗ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ, УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ

ФОТО: PETER CROWTHER

Место смерти можно изменить

20 ОПАСНЫХ ПЯТЕН НА КАРТЕ, ГДЕ НЕ СТОИТ РИСКОВАТЬ ЖИЗНЬЮ.

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО УБИЙСТВ*

- **ГОНДУРАС** **60,9**
- Ямайка **59,5**
- Сальвадор **51,8**
- Венесуэла **47,2**
- Колумбия **40,1**

** В год на 100 000 населения.*
Источник: UNdata

БОЛЬШЕ ВСЕГО ДТП С ЛЕТАЛЬНЫМ ИСХОДОМ*

- **ДОРОГА ЮНГАС, БОЛИВИЯ** **4,7**
- "Ирландский маршрут", Багдад **4,3**
- Трасса Агра–Джайпур, Индия **2**
- Площадь Шарля де Голля, Париж **1,7**
- Дорога вдоль побережья Алгарве, Португалия **1,3**

** Число умерших в год на 1 км трассы.*
Источник: iMOTOR Magazine

НАПАДЕНИЯ АКУЛ НА ЛЮДЕЙ*

- **США** **30**
- Австралия **7**
- ЮАР **4**
- Бразилия **4**
- Новая Зеландия **1**

** В год у всех побережий страны.*
Источник: Международная федерация парусного спорта

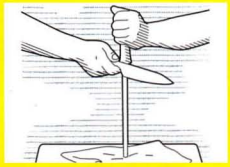
СМЕРТНОСТЬ ОТ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ*

- **ТУРКМЕНИСТАН** ... **461**
- Молдавия **423**
- Украина **418**
- Азербайджан **410**
- Белоруссия **396**

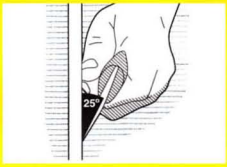
** Число умерших в год на 100 000 человек.*
Источник: ВОЗ

ДОБАВЬ ОСТРОТЫ

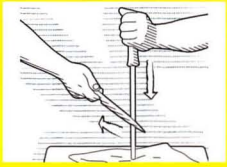
Как правильно наточить кухонный нож с помощью мусата*.



1 Левой рукой (или правой, если ты левша) возьми мусат за ручку и упри противоположным концом в сухую разделочную доску. Другой рукой прижми лезвие возле рукоятки к верху рабочей поверхности мусата.



1 Наклони нож так, чтобы между лезвием и мусатом образовался угол примерно 25 .



3 Сохраняя этот угол, мягко веди лезвие по направлению к себе (как будто режешь) и одновременно вниз. Важно, чтобы оно целиком, от рукоятки до кончика, проехалось по мусату. Затем – то же самое другой стороной лезвия, и так по 10 раз с обеих сторон. Готово.

*** Мусат – стальной инструмент для выравнивания кромки лезвия, представляющий собой тонкий длинный цилиндр с множеством продольных граней.**

P.S. НАИБОЛЬШАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ПО ИТОГАМ 2010 ГОДА – В МОНАКО: 89,78 ГОДА (CIA WORLD FACTBOOK)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

Вот ублюдки

БУДЬ ГОТОВ К ТОМУ, ЧТО ТВОЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ПОДЦЕПИТЬ ДИЗАЙНЕРСКУЮ СОБАКУ.

1 Слово "ублюдок" в первоначальном значении – это "нечистокровное, непородистое животное, помесь". Среди собак такие особи сейчас очень популярны, и называются они дизайнерскими. Создают их путем скрещивания представителей разных пород, задача – получить, как правило, игрушечную необычную собачку, которую просто носить на руках и легко раздавить по неосторожности. Главное в ней – внешний вид, "дизайн".

2 Мода на дизайнерских собак (ДС) началась лет 10 назад, когда в США попали помеси лабрадоров и пуделей (лабродудели, выведены в Австралии в 80-х). Как водится, тренд распространился в первую очередь среди людей известных и богатых, затем передался читателям светской хроники: иметь паггла (мопс + бигль), как у Джейка Гилленхола или Сталлоне, – разве не мечта? Сегодня чтение списка всех возможных дизайнерских помесей займет у тебя добрых полчаса.

3 Разведение ДС не имеет ничего общего с выведением новых пород. Порода – это щенки, получившиеся от скрещивания представителей разных пород, многократно скрещенные между собой до появления новых устойчивых "породистых" признаков. ДС – это просто щенки от собак разных пород, фактически дворняги, которых производят в коммерческих целях. ДС не признаются ни одним клубом собаководов.

4 Условия продажи ДС на одном из российских сайтов предполагают 7-дневную гарантию, что собака не заболеет, и одно-, двухлетнюю или пожизненную гарантию от заводчиков на возникновение родовых проблем и генетических отклонений. Продажа обыкновенных породистых собак ничего подобного не предусматривает – в этом просто нет необходимости (есть только гарантия на прививки: собака не должна болеть тем, от чего привита).

5 Сколько щенков из помета рождаются здоровыми, каким болезням они подвержены и не превратится ли йоркипу (йоркширский терьер + той-пудель) в кровавого убийцу – никто точно не знает. Комментирует врач-ветеринар Анна Ковалева: "В пределах одной породы есть хоть какая-то информация о заболеваниях, и люди, ведущие племенную деятельность, эту информацию используют во благо породы. А вот при смешивании разных пород жизнеспособность собаки практически непредсказуема". Ветеринары вообще склонны называть ДС кучей генетического мусора. Цена такой кучи в России – 70 000-90 000 руб. и выше.

P.S. ОТ СОБАЧЬЕЙ СЛЮНЫ РАНЫ ЗАЖИВАЮТ ЛИШЬ У СОБАК. ПОЛИЗАВ ТВОЮ РАНУ, ПЕС МОЖЕТ ЗАНЕСТИ ИНФЕКЦИЮ, И ТОЛЬКО

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

ЧТО ЛУЧШЕ — ТРАДИЦИОННАЯ МЕХАНИКА ИЛИ АВТОМАТ? И ЕСТЬ ЛИ ВООБЩЕ РАЗНИЦА?

60% ПРОДАННЫХ В 2010 ГОДУ В РОССИИ АВТОМОБИЛЕЙ МАРКИ PEUGEOT БЫЛИ ОСНАЩЕНЫ АВТОМАТИЧЕСКОЙ КОРОБКОЙ ПЕРЕДАЧ, 40% — МЕХАНИЧЕСКОЙ.
ПРЕСС-СЛУЖБА PEUGEOT

На выбор трансмиссии должны влиять потребности водителя, а именно:

1 **Комфорт** Понятие вообще-то условное. Для кого-то это автомобиль с автоматической трансмиссией, мягкой подвеской и эластичным двигателем, который воспринимается как средство передвижения в пространстве, требующее от водителя минимального участия. Для кого-то комфорт — это постоянный контроль рабочих оборотов двигателя, удовольствие от каждого переключения МКПП, энергоемкая подвеска и острое рулевое управление. Тут главное, чтобы езда приносила удовольствие, чтобы водителю было комфортно.

2 **Безопасность** Во время движения обе руки должны постоянно находиться на руле — независимо от КПП. Но это не значит, что механика менее безопасна: перенос руки на кулису КПП или обратно требует не больше половины секунды, а то и меньше. Это всего лишь вопрос подготовки водителя, а вот учиться надо обязательно на МКПП, поскольку механика дает необходимый набор двигательных действий, позволяющих почувствовать автомобиль и понять грамотный алгоритм действий.

3 **Надежность** Никакой внятной статистики о том, что надежнее — автоматическая трансмиссия или механическая, — нет. Надо просто выбирать надежного производителя.

КОНЦЕРН АВТОВАЗ НАЧНЕТ ВЫПУСКАТЬ МОДЕЛИ KALINA И PRIORA С АВТОМАТИЧЕСКОЙ КПП ЛЕТОМ 2012 ГОДА.
ИГОРЬ КОМАРОВ, ГЛАВА АВТОВАЗА, В ЭФИРЕ VAZTV.RU

КАКАЯ КОРОБКА ПЕРЕДАЧ ЛУЧШЕ?

Источник: опрос на www.mhealth.ru, 1749 проголосовавших

4 **Стоимость ремонта** Все современные трансмиссии в ремонте достаточно дороги — не важно, автоматические или механические. Разница минимальна.

5 **Экономия** Если раньше часто говорили о том, что расход топлива у автомобилей с АКПП больше, то современные автоматы порой более экономичны, чем механика, — за счет большего количества передач (например, 8) и, следовательно, лучшего подбора передаточных чисел в КПП. Расход топлива скорее зависит от стиля пилотирования, а не от типа трансмиссии.

Инструктор школы экстремального вождения, попросил остаться неназванным

Если говорить о просто динамичной езде по городу, то принципиальной разницы между автоматом и механикой я не вижу. Исключение составляют только неудачные "задумчивые" АКПП, но человек, выбирающий машину для активной езды, такие "дрова" не купит. Однако есть среди водителей категория "укушенных" — эти не доверяют автоматике, просто не могут позволить себе контролировать машину лишь частично и порой самостоятельно ставят механику вместо автомата. Механическая коробка надежнее в экстремальных условиях: на ней можно буксовать, пускать (заднеприводную) машину в контролируемый занос и с помощью работы передачами осадить и поймать на льду. На автомате же, где есть возможность лишь тупо нажать на тормоз, ситуацию в таких случаях не исправишь.

Роман Воропаев, фоторедактор МН, пилот Nissan Silvia S15

P.S. СЕГОДНЯ ПОДГОЛОВНИКИ ВМЕСТЕ С ПОДУШКАМИ БЕЗОПАСНОСТИ УМЕНЬШАЮТ КОЛИЧЕСТВО ТРАВМ ПРИ ДТП НА 50–60%

ФОТО: PHOTOXPRESS

Не забудь в этом месяце...

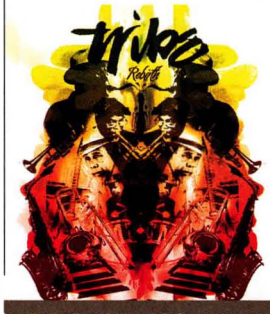
послушать

Interpol
Москва, "А2"

Американские рокеры, своей музыкой оправдывающие существование современного рока, приезжают в Россию с новым альбомом, выпущенным осенью 2010-го. Недавно они сыграли на одной сцене с классиками из Pixies — классики остались довольны.

Rebirth, 2009 год
Исполнитель: Tribe
Жанр: джаз

В музыкальном мире Детройт известен как поставщик отменного джаза и техно, и этот диск — в некотором роде симбиоз двух стилей. Известный продюсер техно Карл Крейг собрал под своим крылом кумиров молодости — джазовый ансамбль Tribe, который под его чутким руководством исполнил, как говорится, "лучшее, любимое и только для вас". При этом Крейг удержался от соблазна приукрасить джазовое звучание привычными ему драм-машинами и синтезаторами.



посмотреть

С 24 МАРТА

"Кориолан"

Перенос шекспировских драм в современные декорации — ход избитый, но все еще работающий. На сей раз взялись за историю Кориолана, опального полководца, который хочет и, наверное, сможет наказать обидчиков. Вместо лат — униформа, в руках — автоматы, в главной роли — Джерард Батлер.

Generation П

Экранизация одного из главных произведений Виктора Пелевина. Мир рекламных слоганов, легкие деньги и кризис самоидентификации. В главной роли — Владимир Епифанцев, Легиона Азадовского играет Михаил Ефремов.

"Убить Боно"

Дублин 70-х. Из каждого утюга гремит панк-рок, а каждый парень мечтает стать рок-звездой. Но, если твоего соседа зовут Боно и у него тоже есть план завоевания мира, тебе придется труднее, чем остальным.

посетить

Выставка работ номинантов "Инновации"
Москва, Государственный центр современного искусства

VI Всероссийский конкурс в области современного визуального искусства "Инновация" — это все самое любопытное, что было сделано в нашей стране в заявленной сфере в 2010 году. На выставке покажут и сами работы (некоторые — на грани науки и искусства), и отчеты о проведенных акциях (про тот самый член на питерском Литейном мосту, например). Современное искусство — штука спорная, потому и занятная. Приходи, чтобы как минимум повозмущаться.

10 АПРЕЛЯ

Чемпионат России. "Зенит"–ЦСКА
Санкт-Петербург, СК "Петровский"

В прошлом году Михаил Боярский поклялся не ходить на стадион, если там будут орать матом, но передумал: иначе пришлось бы пропустить все домашние футбольные матчи. Встреча с ЦСКА — первая серьезная игра "Зенита" в чемпионате-2011. Кстому же — матч между сильнейшими командами по итогам прошлого года.

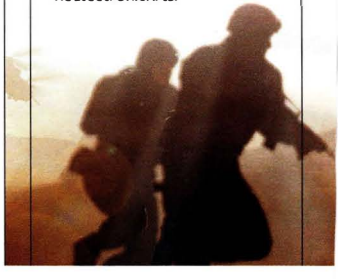
поиграть

Karos Online
www.karosgame.ru

Если MMORPG для тебя больше, чем набор букв, есть повод для радости: запущена русифицированная версия Karos Online, одной из самых перспективных игр такого толка. С одной стороны, все как велит жанр: далекий мир Азмары, добро противостоит злу, разные расы, сотни героев на выбор. С другой — приятно регулярные осады замков, уникальный подход к крафту (все можно сделать из всего) и революционная система "флетта", серьезно изменившая знакомую механику MMORPG. Локализацией проекта занимались люди из NIKITA.Online, так что халтуры можешь не опасаться.

Medal of Honor: Digital Deluxe Edition
Платформа: PC

Еще одна сторона старой (хочется сказать "доброй", но нет) "Медали". Действие шутера перенесено в Афганистан, миссии разрабатывались при содействии экспертов из Сил специального назначения США. Доступны многопользовательский режим, дополнительные оружие и экипировка бойца (отличие Digital Deluxe Edition). И все это теперь можно купить не на диске, а скачать в официальном российском онлайн-магазине Electronic Arts.



P.S. В НОЧЬ С 26 НА 27 МАРТА НЕ ПРОПУСТИ ПЕРЕХОД НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ. УТЕШАЕТ, ЧТО ЭТО СЛУЧИТСЯ ПОСЛЕДНИЙ РАЗ

37,58

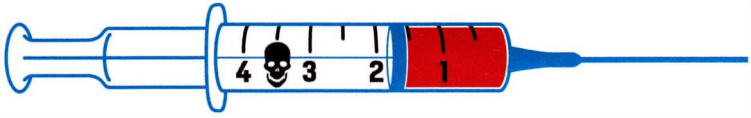
КМ/Ч — СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ УСЕЙН БОЛТ ПРОБЕЖАЛ 100 М 16 АВГУСТА 2009 ГОДА, УСТАНОВИВ МИРОВОЙ РЕКОРД. КАК УЛУЧШИТЬ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ НА СТОМЕТРОВКЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 56

07.04

НЕ ЗАБУДЬ КУЛЬТУРНО ОТМЕТИТЬ 7 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ. НА СТР. 68 УЗНАЕШЬ, ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ В АПРЕЛЕ

3½

ЛИТРА — ПОТЕРЯ ТАКОГО КОЛИЧЕСТВА КРОВИ АБСОЛЮТНО СМЕРТЕЛЬНА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА. О ТОМ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ В НОРМЕ, — НА СТР. 60



ТИБЕТСКИЙ МАСТИФ

— САМАЯ ДОРОГАЯ ПОРОДА СОБАК, ОТ $300 000. О ДРУГИХ НЕДЕШЕВЫХ СОБАКАХ — НА СТР. 64

>57 000 000

АВТОМОБИЛЕЙ БЫЛО ПРОДАНО В МИРЕ В 2010 ГОДУ. О ТОМ, ЧТО ЛУЧШЕ — МАШИНЫ С МЕХАНИКОЙ ИЛИ С АВТОМАТОМ, — РАССУЖДАЕМ НА СТР. 66

24%

РОССИЯН ЗНАКОМЯТСЯ С БУДУЩИМИ МУЖЕМ ИЛИ ЖЕНОЙ В ДРУЖЕСКОЙ КОМПАНИИ. КАК НЕ НУЖНО ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 58

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

10 ФАКТОВ О БЕГЕ

КОГДА ГУЛЯЕШЬ ПО ЛЮБОМУ ЕВРОПЕЙСКОМУ ГОРОДУ, ПОРАЖАЕШЬСЯ — ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ВСЕ БЕГУТ. СОГЛАСНО МАСШТАБНОМУ ОПРОСУ, ПРОВЕДЕННОМУ КОМПАНИЕЙ ASICS, БОЛЬШИНСТВО ЕВРОПЕЙЦЕВ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. БЕГАТЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОХРАНЕНИЯ ФИГУРЫ. К ТОМУ ЖЕ НЕ НАДО ПЛАТИТЬ ЗА ТРЕНАЖЕРЫ. А ЗАОДНО МОЖНО ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ ФРАЗУ "ЗНАЙ И ЛЮБИ СВОЙ ГОРОД". МЫ СОБРАЛИ 10 ФАКТОВ О БЕГЕ. ПРОЧИТАЙ ЭТОТ МАТЕРИАЛ — И БЕГОМ НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

ФАКТ 1

Самый большой в мире призовой фонд на соревнованиях по марафону был зафиксирован в Дубае 21 января 2011 года и составил **$2 млн**. А самый известный в мире марафон ежегодно проводят в Нью-Йорке в первое воскресенье ноября. Этот марафон стартовал в 1970 году, в нем участвовали 127 бегунов. Позже, когда марафон приобрел мировую известность, организаторы сделали ограничение – не больше 40 000 участников. Но в прошлом году бежали более 43 000 человек – организаторам пришлось пойти на уступки марафонцам. За забегом наблюдали около 2 млн зрителей. Многие годами стоят в очереди, чтобы удостоиться чести принять участие в Нью-Йоркском марафоне. А потом вспоминают об этом всю жизнь.

ФАКТ 2

В 490 году до нашей эры греческий воин Фидиппид пробежал без отдыха от Марафона до Афин, чтобы объявить о победе греческих воинов. Он добежал, объявил и умер. Эти события не подтверждены документально, но слово "марафон" из названия города превратилось в обозначение спортивной дисциплины. В современных Олимпийских играх марафон – заключительный этап программы по легкой атлетике, его протяженность – **42 км 195 м**.

ФАКТ 3

57,1% участников Токийского марафона-2009, 41,4% участников Парижского марафона-2010, 50,9% участников Мельбурнского марафона-2008, 39% участников Московского марафона-2010 и 51% участников Нью-Йоркского **бежали в кроссовках ASICS**.

ФАКТ 4

Нет ничего лучше для марафонского бега, чем кроссовки ASICS **GEL-DS Trainer 16**.

ФАКТ 5

Компания ASICS является спонсором крупнейших марафонов в мире, которые проходят в Нью-Йорке, Токио, Гамбурге, Париже, Риме, Лондоне, Стокгольме, Москве, Киеве, а также серии женских соревнований по бегу в Испании.

ФАКТ 6

Джоггинг, или бег трусцой – со скоростью 7-9 км/ч, очень популярен на Западе. В США, Австралии и Западной Европе бегает каждый четвертый. В России джоггинг тоже становится одним из самых популярных видов спорта. Еще бы – во-первых, при занятиях джоггин-

Сделай сам

БОЛЬШИНСТВО МУЖИКОВ, КОТОРЫХ Я ЗНАЮ, НИКОГДА НЕ ДЕРЖАЛИ В РУКАХ МОЛОТОК. "ЗАЧЕМ? ДЛЯ РАБОТЫ МОЖНО НАНЯТЬ КОГО-НИБУДЬ..." — ГОВОРЯТ ОНИ. А Я ГОВОРЮ, ЧТО ИХ ПРОСТО НИКОГДА НЕ ПЕРЕПОЛНЯЛО ЧУВСТВО ГОРДОСТИ ЗА СОБСТВЕННОРУЧНО СКОЛОЧЕННЫЙ ЗАБОР.

ТЕКСТ: НИК ОФФЕРМАН

ДА, Я НОРМАЛЬНЫЙ МУЖИК и горжусь этим. Даже летом я надеваю не шлепанцы, а ботинки, когда собираюсь куда-нибудь ехать на машине. Потому что, если что-то пойдет не так — например, спустит колесо, — я хочу быть подобающе обутым и одетым, чтобы выйти из машины, даже в грязь, и сделать все возможное для продолжения движения. Причем справиться собственными силами. Ничего страшного, если придется испачкать руки. Уметь пользоваться инструментами, чтобы что-то починить, — это своего рода суперсила, и мне нравится обладать ею. Присоединяйся.

Возможно, кого-то инструменты пугают — еще бы, ты можешь порезаться, долбануть молотком по пальцу, натереть мозоль. Мне повезло — я увлекся разными инструментами в детстве. Я вырос в сельском Иллинойсе, в маленьком городке Миноока. Мой отец, дедушки и дяди были настоящими мастерами, предпочитая со всем справляться самостоятельно. К тому времени, как я пошел в среднюю школу, я уже носил на ремне пассатижи в футляре, как дядя Дон. Не скажу, что это очень привлекало девушек, но зато я всегда мог закрепить шланговый зажим, который почему-то разболтался. И уже в детстве мне это нравилось.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG-BANG

Вообще, превращение безвольного ботана в парня, который с закрытыми глазами способен забить гвоздь туда, куда надо, происходит намного быстрее, чем может показаться. Но не пытайся прыгнуть выше головы. Если сразу взяться за что-нибудь грандиозное, типа комода в викторианском стиле, ты быстро сдашься и свалишь прекрасный дубовый брус в углу гаража. Скоро там поселятся пауки. Потом, возможно, гадюки. А это уже ни в какие ворота не лезет.

ЛЮБЫЕ УРОКИ ТРУДА НАЧИНАЮТСЯ С АЗОВ. Например, сперва попробуй сделать какой-нибудь ящичек. Это, я считаю, прекрасная идея: еще один ящик никогда не бывает лишним. Начни с пенала для карандашей. Сходи в местный магазин строительных товаров и купи приглянувшуюся тебе дощечку. Дубовую, из вишни, ореха или сосны — на твой вкус. Возьми линейку и карандаш, как следует отмерь и выпили четыре стороны и дно. Скрепи получившиеся части клеем для древесины, используя резиновую или липкую ленту в качестве фиксатора. Убери излишки клея влажной тряпкой. Когда клей высохнет, слегка пройдись шкуркой и натри пенал льняным маслом: древесина оживет и заиграет, словно драгоценный камень. Инструменты, которые у тебя есть, будут завидовать карандашам.

Проникся? А теперь пойми, что у тебя еще все впереди. Стоит только залезть в интернет, и ты за пару секунд найдешь кучу инструкций и руководств к тому, чтобы сделать еще что-нибудь полезное. Вот тебе для затравки задание: возьми маленькую медную трубу, несколько отводов (заодно выяснишь, что это такое), газовую горелку, немного олова и канифоли — и преврати все это в крутой медный канделябр. Как? Забей в Google "пайка медная труба" — узнаешь много нового. Паять медную трубу очень просто, но у тебя будет такое чувство, словно вы с Сауроном куете великое кольцо Всевластья в кратере вулкана Ородруин.

Тебе даже не нужно придумывать себе задачи. Уверен, вокруг более чем достаточно дел, где ты можешь применить свои новые способности. В ванной течет кран. На даче провалилась ступенька крыльца. Вместо того чтобы заказывать по каталогу журнальный столик, сделанный в Китае, напряги воображение — старые двери отлично подходят для изготовления стола. Если вдруг что-то не получается, обратись к соседу, дяде или работнику магазина стройтоваров — и ты точно обзаведешься новым другом. Мы щедро делимся знаниями, потому что, как только ты, наконец, купишь собственные инструменты, ты перестаешь одалживать у нас наши.

ЖЕНЩИНЫ МОМЕНТАЛЬНО КЛЮЮТ НА ПАРНЯ, КОТОРЫЙ УМЕЕТ РАБОТАТЬ РУКАМИ

СТОИТ ВЗЯТЬ В РУКИ СТАМЕСКУ, и твои преимущества сразу станут заметны невооруженным глазом. Когда другие мужики видят кленовый комод с выдвижными ящиками, который ты сделал своей жене на 8 Марта, они одновременно восхищаются тобой и ненавидят за то, что их жены называют тебя героем. Доказанный факт: женщины моментально клюют на парня, который умеет работать руками. Цветы — это круто, но цветы в вазе ручной работы… А цветы в самодельной вазе, на которой выгравировано признание в любви, — восторг. Ты настоящий мужик, так что будь готов получить свое.

Мне, как и всем, нравится отдыхать. Но по мере того, как годы идут и тело копит недуги, я обнаруживаю, что работа руками становится чем-то вроде медитации — такой же действенной, как и другие средства расслабления, только без последствий в виде лишних калорий или похмелья. Вместо того чтобы наносить удар за ударом по своему здоровью, я месяц делал отличный стол, за которым теперь наслаждаюсь свиными ребрышками. И банкой пива. Ладно, двумя банками. Уверен, ты никогда не чувствовал настоящего вкуса этого напитка, если не пил его, покрытый потом и опилками. Пиво варят не для чистюль.

Конечно, гораздо проще позволить кому-то другому поработать молотком или паяльником. Но вот что я тебе скажу напоследок: те, кто предлагает товары и услуги, отлично изучили тебя. Они знают твои привычки и слабости и с удовольствием используют их. Посмотри по сторонам — что, книжная полка из оргалита сломалась? Я от этой новости не прихожу в отчаяние. Она была ужасна, так что, может, это и к лучшему. Я с удовольствием сделаю новую. Без собственного умения обращаться с инструментами ты поощряешь то, что самые простые вещи постоянно нужно заменять. Незнакомые люди пользуются тем, что ты ничего не умеешь, выуживая твои деньги и буквально диктуя тебе свои условия. Оно тебе надо? Тебе не кажется, что что-то идет не так? Просто поработай руками — ты сможешь.

НИК ОФФЕРМАН Американский артист, снимался в сериалах "Скорая помощь" и "24 часа", а также в фильмах "Город ангелов", "Отсчет убийств", "Мисс Конгениальность-2: Прекрасна и опасна", "Город грехов", "Самоубийцы: История любви", "Безумный спецназ". ■

80 Секс
Ночь оживших бревен: как разжечь в них огонь

82 Профилактика
Диагноз: похмелье? У нас есть рецепт

86 Знание
Изобретения, которых мы так и не дождались

90 Рацион
В овсянке, сэр! Мы изваляли в ней банан

94 Организм
Чем все кончается? Правда про оргазм

МН ЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

В режиме триального времени

Прыгать с места на место можно не только из соображений карьерного роста, но и в спортивных целях. Эту простую истину мы докажем тебе на примере велотриала — соревнования для экстремалов, которым не хватает препятствий по жизни.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

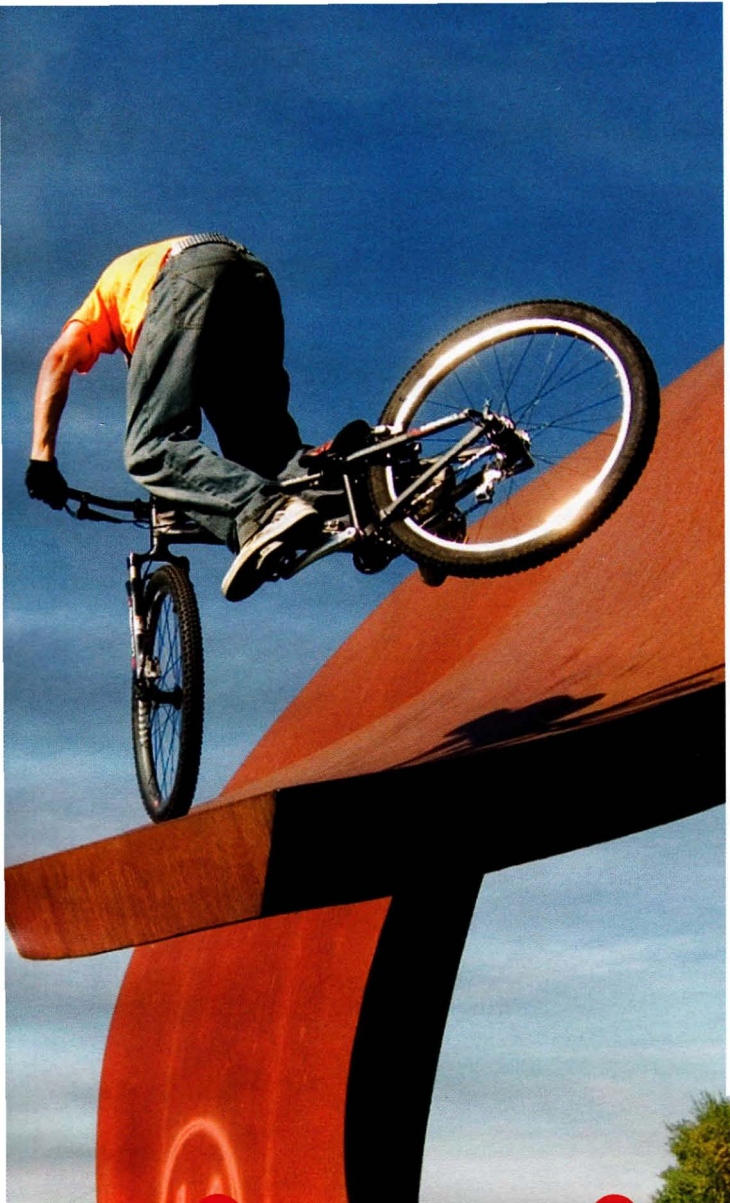
5 ФАКТОВ О ВЕЛОТРИАЛЕ

1 ПО МИНИМУМУ

Соревнования по велотриалу организованы так: спортсмен должен пройти полосу препятствий, потратив минимум времени и набрав как можно меньше штрафных баллов. Трасса состоит из секторов (на соревнованиях профессионалов — минимум 16 секторов). На прохождение сектора дается 2 минуты 30 секунд. Каждые 15 секунд сверху — штрафной балл. За каждое неосторожное касание трассы любой частью тела — штрафной балл. Упал — получи сразу пять баллов.

2 ПРАВОСУДИЕ ПО-ТЕХАССКИ

Велотриал — один из самых молодых видов спорта. В середине 70-х крутой техасский парень Эдди Кесслер (многократный чемпион Техаса по мототриалу!) предложил начинать обучение детей мототриалу с трюков на велосипедах. Идею Кесслера приняли на ура даже взрослые, и уже в начале 80-х велотриал стал настолько популярен, что Международный союз велосипедистов (UCI) включил новую дисциплину в свою семью. Первый чемпионат мира по велотриалу, кстати, прошел в 1984 году — это тебе так, для общего развития.



Мистер-класс

Четырехкратный чемпион России Михаил Суханов называет три главные заповеди триалиста.

БУДЬ В ФОРМЕ

"Прежде чем прыгать по камням, займись собой. Начни с подтягиваний и отжиманий, плавай в бассейне. Позволительны и силовые тренировки, но без фанатизма: огромные мускулы тебе здесь не пригодятся, а, возможно, даже помешают".

СОБЛЮДАЙ БАЛАНС

"Сначала ты должен просто научиться стоять на велосипеде на месте, затем прыгать на заднем колесе, потом уже забираться на препятствия. Вот упражнение, которое поможет сделать первый шаг. Поставь велосипед на ровную поверхность, педали параллельно земле. Определи "шоколадную ногу" — ту, которая будет стоять впереди (попробуй и левую, и правую — какая удобнее). Вставай на педали, голову чуть наклони вперед так, чтобы она находилась над ступицей переднего колеса. Руки держи на ручках тормозов. А теперь старайся удерживать равновесие, маневрируя рулем и телом".

ПОБОРИ СТРАХ

"Без страха в триале никуда: ты должен научиться жить вместе с этим чувством. Страх помогает тебе максимально концентрироваться на том, что ты делаешь. Перед очередным сектором я действую так: изучаю препятствия, потом собираюсь с силами, затем иду и делаю. Если ты не уверен в себе, то выполнять трюк не стоит — так ты только себе навредишь".

3

ПО КОНЯМ ДА ПО КАМНЯМ

Кормящие матери, сентиментальные девушки и даже цветок на окне скажут тебе — естественное (вскармливание, внимание, освещение — не важно) всегда лучше искусственного. Но как быть триалистам? На соревнованиях они прыгают то по камням и бревнам, то вдруг по джипам и телефонным будкам. "Естественные препятствия сложнее, — поясняет четырехкратный чемпион России по велотриалу Михаил Суханов. — Настоящие камни — это вообще жесть. Они кривые все, равновесие так просто не удержишь". Зато искусственные интереснее зрителям.

4

НА ШЕСТОЙ ТОЧКЕ

Попробуй попрыгать на месте на заднем колесе велосипеда. Для триалистов этот навык — самый главный. Некоторые доводят его до абсурда. Колумбиец Хавьер Сапата уже шесть раз попадал в Книгу рекордов Гиннесса со своими прыжками: к примеру, в 2007 году он преодолел на заднем колесе 2008 ступеней (специально к Олимпиаде в Пекине-2008). "В велотриале каждый пытается удивить, — снова говорит Суханов. — На показательных шоу мы часто прыгаем через зрителей. Выходит один человек или несколько, ложатся на спину плечом друг к другу — и мы с места перелетаем через это препятствие. Мой "рабочий вес" — пять человек".

5

ДАВИ НА МАССУ

"Совсем недавно чемпионы могли весить под 100 кг и никто этому не удивлялся, — рассказывает Михаил Суханов. — Сейчас пошла тенденция на уменьшение веса велосипеда и отдельные товарищи стали сбрасывать собственный вес". "Велотриалисты не могут питаться как штангисты или лыжники, — подтверждает Олег Цирельсон, председатель Комиссии по велосипедному триалу, выполняющей функцию федерации триала в России. — Акцент в питании должен быть сделан на овощи, фрукты и ягоды. Я не рекомендую свинину, молоко, сливочное масло, свекольный сахар и, конечно, алкоголь".

Друг железный

ЭТО ТОЛЬКО НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРЫГАТЬ ПО КАМНЯМ МОЖНО И НА ДЕДОВСКОМ "ДРУЖКЕ". НА САМОМ ДЕЛЕ ВЕЛОСИПЕД ДЛЯ ВЕЛОТРИАЛА — КУДА БОЛЕЕ СЛОЖНАЯ ШТУКА. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЕЛОСИПЕД ОБОЙДЕТСЯ ТЕБЕ ПРИМЕРНО В 2000 ЕВРО, НО НАЧАТЬ МОЖНО НА БОЛЕЕ СКРОМНОМ ЛЮБИТЕЛЬСКОМ — ПРИМЕРНО ЗА 20 000 РУБ.

ТОРМОЗА

У триал-байка должны быть задние и передние гидравлические тормоза. Михаил Суханов рекомендует колодки в металлическом корпусе с жесткой резиной: они обеспечивают моментальное торможение.

РАМА

Раму чаще всего делают из алюминия, но некоторые российские триалисты заказывают себе модели из титана: он более прочный и долговечный. Седла нет, чтобы не перегружать велосипед.

ПЕДАЛИ

У байка должны быть широкие педали с шипами для удержания подошвы. Крепить на них замки и ремешки запрещается: чтобы спортсмен в любой момент мог соскочить с велосипеда.

РУЛЬ

Должен быть без трещин и спаек. У триал-байка всего одна скорость: из соображений экономии веса. Кстати, средний байк весит 6,5 кг.

КОЛЕСА И ШИНЫ

Стандартный размер колеса — 20 дюймов. На ободе Михаил Суханов с помощью "болгарки" делает насечки, чтобы колодки схватывали быстрее. В триале чаще всего используют "липкие шины" — они лучше цепляются за препятствия и помогают спортсмену держать равновесие.

Где смотреть?

10–12 ИЮНЯ
Москва, Кубок России-2011

28–31 ИЮЛЯ
Москва, чемпионат России-2011

29 АВГУСТА – 5 СЕНТЯБРЯ
Шампери, Швейцария, чемпионат мира

Полный список российских соревнований — на сайте **velotrial.ru**

ГДЕ ЗАНИМАТЬСЯ?

Отвечает Олег Цирельсон:

"Подойдет любой городской сквер или здание, где есть большие ступени или парапеты, — это хороший старт для начинающих триалистов. Советую начинать либо с тренером, либо хотя бы с напарником. Посмотри в интернете пару роликов, а потом постарайся воспроизвести увиденное на улице: один пусть делает, а второй контролирует. Обязательно надень защиту: шлем, наколенники, перчатки. Дети до 18 лет в Москве могут прийти в школу велотриала Детского спортивно-туристического клуба "Титан", остальные — в академию велотриала при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма". ■

ФОТО: AP, GETTY/FOTOBANK

Заведи себе женщину

Как оживить бревно и заняться с ним сексом.

ТЕКСТ: ГРАНТ СТОДДАРД

ПОДРУГА (ЖЕНА?) ЗАДУМЧИВО лежит под тобой, а потом, тихо пискнув, засыпает? Новые движения бедрами или свежее прозвище для твоего члена этой беде не помогут. Подключай язык. Нет, не в том смысле. Несколько вовремя сказанных фраз и пара уместных действий способны сотворить чудо. Раскроем секрет полноценной половой жизни: не важно, насколько сексуален ты. Важно, чтобы партнерша чувствовала себя привлекательной и получала удовольствие от происходящего. Это и обеспечивает бурю в постели.

Сейчас мы докажем этот спорный тезис и дадим несколько советов. Возможно, ты не решишься исполнить все приведенные указания. Но хотя бы поймешь, что творится у нее в голове.

Довольная

Исследователи из Университета Оттавы старательно провели опрос 932 женщин, чтобы прийти к неожиданному выводу: если женщина получает физическое удовольствие от секса, она занимается им с большей заинтересованностью. Важно, чтобы она думала не только о тебе ("Ладно, милый, раз тебе хочется..."). "Собственное удовольствие — более веский аргумент, чем супружеский долг", — заявляет глава исследования Джоселин Уэнтлэнд. Правда, потом она высказывает более свежие суждения: порочную логическую связь "ты настаиваешь — она уступает, потому что это нужно тебе" поможет разорвать обыкновенный вибратор.

ФОТО: FOTOLINK/PICTURE PRESS

твой ход Вибратор не требует от женщины сексуальной отдачи, а предоставляет услуги в обмен на батарейки. Принеси домой такую игрушку, но постарайся присутствовать при ее использовании. Пялиться молча не удастся — как-нибудь намекни, что тебе нравится смотреть, как она получает удовольствие. Или о том, как неплохо она выглядит там, внизу. "Женщины с позитивной генитальной самооценкой легче достигают оргазма", — пишут американские исследователи. Переводим на нормальный язык — женщины, не стесняющиеся своей наготы и наслаждения, более раскованны. А тебе того и нужно.

Умелая

Есть ли лучший способ узнать, что делает женщину активной в постели, чем спросить у нее самой? Исследователи из Университета Оттавы продемонстрировали мужчинам-экспертам ряд привлекательных девушек. Потом тех, кого мужчины назвали "внешне сексуальными", спросили — как они поживают. 61% секс-звезд заявили, что считают себя в сексе лучше большинства, а 90% сказали, что "уверены в своих сексуальных возможностях". "Как и мужчины, женщины хотят чувствовать себя достойными партнерами, то есть быть умелыми в оральных ласках и в сексе вообще", — говорит сексолог из Университета штата Индиана Дебби Херберник.

твой ход Утробных звуков в соответствующие моменты не хватит. Ты можешь повысить сексуальную самооценку партнерши честными и конкретными высказываниями относительно сексуальных желаний. "Женщины, которым известны предпочтения их партнера, более искусны в их удовлетворении и легче находят баланс со своими потребностями, — говорит Кристелль Хайнрихс, секс-терапевт из Ванкувера. Если не можешь заставить произнести "это" вслух прямо в кровати, хотя бы постфактум отмечай, что именно тебе понравилось в прошедшей ночи.

Спокойная

Женщины в длительных отношениях, которые они описывают как "стабильные, полные любви и взаимоуважения", имеют более высокую сексуальную самооценку. Ян Кернер, сексолог и автор книги "Она кончает первой", рассказывает: "Многие мои пациентки ссылались на трудности с достижением оргазма из-за общего чувства неопределенности своей роли в отношениях". После устранения этой неопределенности, отмечает Кернер, многие стали получать больше удовольствия от секса.

твой ход Больше говори о совместных планах: "Давай на твой следующий день рождения слетаем в Италию" или "Я бы хотел работать в Нью-Йорке, но только если ты поедешь со мной". Еще один хороший способ заработать ее доверие: оставляй мобильник на видном месте и не закрывай ноутбук с почтой. Это покажет, что ты не ждешь эсэмэску или письмо от бывшей (новой?), что твоя совесть чиста. Но, лучше не делать этого, если ты не собираешься брать ее в Нью-Йорк или у тебя шашни с бывшей. Фальшь хорошо видна. К тому же, если у тебя роман на стороне, зачем ты вообще читаешь эту заметку?

Красивая

Женщина, которая довольна тем, как она выглядит, больше хочет секса и получает больше удовольствия от него. Нужны доказательства? В 2009 году Университет штата Техас опубликовал стенограмму исследования. Ученые фиксировали сексуальную реакцию одетых и сидящих в креслах женщин на порнофильмы. "Женщины, уверенные в собственной красоте и привлекательности (этот показатель выявляли в ходе предварительного анкетирования), продемонстрировали более высокие показатели возбуждения — рост температуры, дыхание, смазку", — говорит автор исследования Брук Сил.

твой ход Делай ей комплименты, когда она одета и вы далеко от спальни, — чтобы это не было намеком на просьбу о немедленном сексе, а смотрелось искренне. Больше посоветовать нечего.

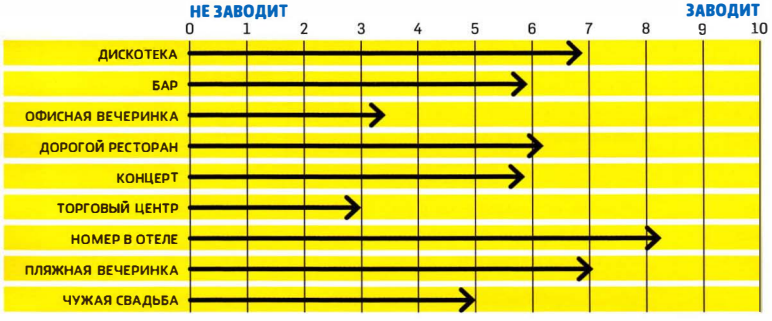
Желанная

Дел все больше, свободное время тает, его не хватает даже на секс. Не думай: "Щас-щас, вот сдам отчет — и станет полегче". Откладывать нельзя. "В том, что ваши встречи стали так редки, женщина винит не обстоятельства, а себя, — утверждает секс-терапевт Кристелль Хайнрихс. — Она пугается, что стала менее желанной, а это приводит к снижению сексуальной самооценки". Вот она и лежит под тобой, скованная мрачными мыслями. Хочешь качества — позаботься о количестве.

твой ход Если не хватает сил и времени на полноценную постельную сцену, используй моменты для коротких, но емких намеков. Схвати ее за талию утром на кухне. Расцелуй ее полноценно, секунд на 5, когда придешь с работы. Короче, демонстрируй напряжение. "Дай ей понять, что ты постоянно хочешь ее, даже в те моменты, когда вы не можете выделить время на занятие сексом", — советует автор книги "Суперсекс в твоей жизни" Трейси Кокс. ■

Эротические сцены

837 опрошенных женщин говорят о том, в какой обстановке они чувствуют себя наиболее сексуальными.



Ожить за 60 минут

Часовая реабилитационная программа для всех, кто неожиданно для себя проснулся в состоянии похмелья и очень хочет, чтобы оно скорее прошло (без участия пагубных "спасительных 50 граммов").

ТЕКСТ: ДЖОН ЭКСУОРТИ

В 2007 ГОДУ КОМПАНИЯ ACNIELSEN провела в 20 европейских странах социологическое исследование с целью выяснить, где люди страдают от похмелья наиболее часто и массово. Нет, мы не на первом месте. На первом — ирландцы (36% опрошенных жителей страны положительно ответили на вопрос "Испытывали ли вы похмелье в течение последнего месяца?"). На втором месте — финны (25%), россияне — на третьем (24%).

Результат в любом случае показательный: каждый четвертый взрослый житель России иногда вливает в себя лишнее и расплачивается за это с утра. Будь мы на Гаити, мы посоветовали бы просто воткнуть 13 черных булавок в пробку от бутылки, оставшейся после вчерашних возлияний, — и похмелье как рукой сняло бы. Но раз уж мы не на Гаити, придется немного поработать. Оно того стоит, поверь.

ПРОБУЖДЕНИЕ + 2 МИНУТЫ

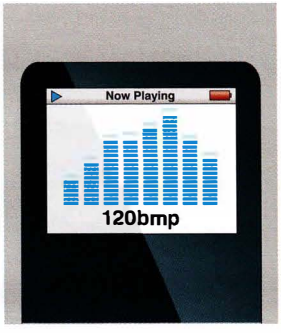
ИДЕАЛЬНЫЙ НАПИТОК

Разбавь пол-литра фруктового сока таким же количеством воды, добавь полчайной ложки соли и пей. Так ты начнешь борьбу с обезвоживанием, вызванным алкоголем (соль нужна потому, что задерживает воду в организме). За жидкость будут благодарны и обезвоженные мышцы, и иссушенный мозг, чья работа сопровождается приступами боли. Сахар, содержащийся в соке, начнет энергетическую подпитку организма и ускорит очищение печени от токсических веществ, появившихся в результате переработки того, что ты пил накануне.

ИДЕАЛЬНАЯ МУЗЫКА

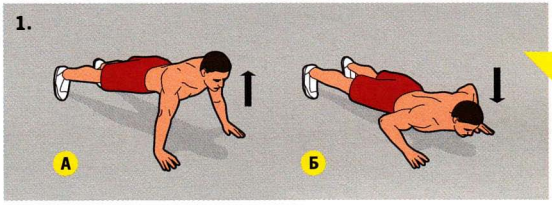
Не можешь вспомнить, откуда в твоем плеере взялась подборка задорного диско? Не важно. Главное — не торопись ее стирать. Исследования, проведенные в Санвейском университетском колледже (Малайзия), доказывают, что некоторые стили музыки стимулируют клетки твоего мозга и помогают сосредоточиться. Этого-то тебе и не хватает. Треки с темпом приблизительно 120 ударов в минуту — будь то диско, мелодичный хаус или детройтское техно — способны улучшить функционирование памяти и оказывают побуждающее воздействие (по данным Университета Брюнеля, Великобритания). Заставляют тебя жить дальше, другими словами.

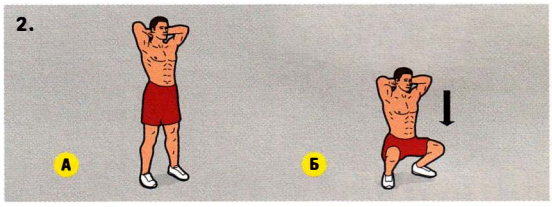
Если же электронная музыка лишь добивает тебя, попробуй послушать Моцарта, а именно его Сонату для двух фортепиано до мажор. Узнаешь на себе, что такое "эффект Моцарта". Исследования утверждают, что музыка этого гения способна оптимизировать мыслительные процессы "путем улучшения пространственно-временного восприятия". Что бы это ни значило, хуже не будет.

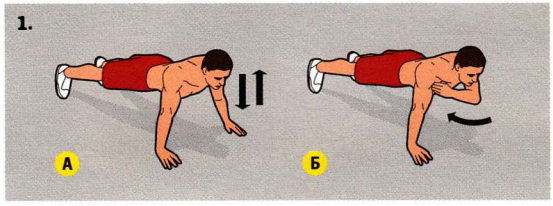


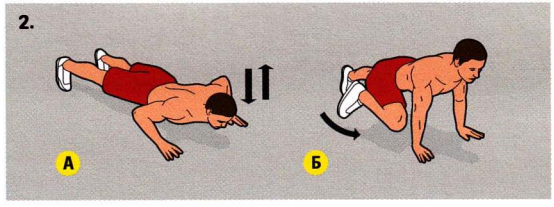
ИДЕАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА

Не волнуйся, зарядка будет деликатной, потому что настоящая работа этим утром идет внутри тебя: сердцебиение учащенное, печень отчаянно пытается вывести токсины… Короткая комплексная разминка поможет эффективнее избавиться от остатков алкоголя, а стало быть, похмелье пройдет быстрее. "Комплексы, где ты последовательно делаешь два упражнения без передышки, — это как рычаг для запуска обмена веществ, — утверждает фитнес-инструктор Пол Феллоус. — Упражнения не требуют дополнительной балансировки (что может быть не очень уместным) и выполняются под тяжестью собственного тела". Итак, ты получишь заряд эндорфинов без необходимости слишком много двигаться. Каждый комплекс сделай 1-2 раза в зависимости от состояния.









ПОХМЕЛЬНЫЙ СЕТ №1

1. Обычные отжимания
(15 повторов)
Прими упор лежа — опирайся на руки и пальцы ног (А). Опусти корпус, сгибая руки в локтях (Б), затем вернись в исходное положение. Выполняй упражнение медленно, иначе голова взорвется.

2. Приседания *(10 повторов)*
Встань, руки сцепи за головой (А). Приседай до момента, пока бедра не станут параллельны полу (Б). Поднимись в исходное положение. Не пытайся приседать быстро — помни об уязвимой голове.

ПОХМЕЛЬНЫЙ СЕТ №2

1. Хлопки по плечам
(10 повторов)
Опять отжимания (А), но с нюансом: в самой верхней точке оторви правую руку от пола, чтобы коснуться левого плеча, и то же самое сделай левой рукой — коснись правого плеча (Б). Глоток сока с водой и солью на этом этапе не возбраняется.

2. Отжимания скалолаза
(16 повторов)
И еще больше отжиманий — в этот раз со сгибанием ног. После первого отжимания (А) подтяни правое колено к правому локтю (Б). После следующего — левое колено к левому локтю. И так по очереди.

ИДЕАЛЬНЫЙ ДУШ

Теперь в ванную. Принимая душ, заставь себя постоять под холодной водой. Умы из Университета Гумбольдта (Берлин) научно доказали, что такие водные процедуры улучшают поступление кислорода ко всем частям тела.

Перед выходом воспользуйся кремом от темных кругов под глазами — после контрастного душа кровообращение улучшено и все косметические средства действуют эффективнее. Наноси крем равномерно, от переносицы к вискам.

ФОТО: STUDIO 33; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

+ 35 МИНУТ

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

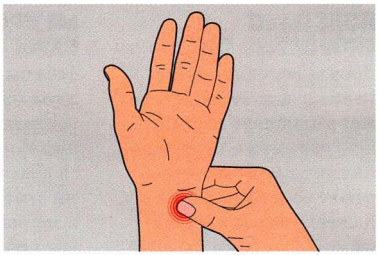
“Сперва съешь вареное яйцо с большим куском цельнозернового хлеба, — рекомендует диетолог Керри Ракстон. — Печень все еще борется с последствиями алкогольной интоксикации, ей не до производства глюкозы, необходимой для поддержания уровня сахара в крови. Углеводы, полученные из хлеба, исправят ситуацию, и ты почувствуешь себя бодрее”. Вдобавок содержащаяся в яйцах аминокислота цистеин ликвидирует ацетальдегид — один из продуктов распада алкоголя, из-за которого тебе так тошно.

Хочешь еще?

Тогда бери йогурт без добавок и мед. “Йогурт нормализует содержание бактерий в кишечнике, — говорит Ракстон. — Мед восполняет запасы натрия и калия”.

ИДЕАЛЬНАЯ ПОЕЗДКА НА РАБОТУ

Не поддавайся желанию урвать еще минут 15 сна в метро или автобусе — вместо этого займись массажем биологически активных точек. Точки следующие: 5 см от запястья вверх по руке; на ширину ладони ниже колена; на ширину ладони выше внутренней лодыжки. Просто надавливай большим пальцем на одну из точек в течение 6 секунд, затем отпускай. Исследования Университета Калифорнии доказали, что работа с этими точками ликвидирует остаточные позывы к тошноте. ■



РЕКЛАМА

ТЕПЕРЬ Я НЕ МОКРАЯ, А БЕЛАЯ И ПУШИСТАЯ!

DRYDRY®
СУХОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ!

DryDry — средство от обильного потовыделения с целым рядом преимуществ:

- обладает высокой длительностью действия;
- применяется в случаях, когда обычные антиперспиранты не дают желаемого эффекта;
- универсально в применении (подходит для подмышечных впадин, ладоней, ступней);
- устраняет причину неприятного запаха и обеспечивает сухость одежды на 100%.

www.dry-dry.ru

Сделано в Швеции

О ГЛАВНОМ

12 явлений и изобретений,

которых так ждали в XXI веке и которые пока почему-то так и не случились.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

1

ПОЛЕТЫ СО СКОРОСТЬЮ СВЕТА

Добрая половина современных водителей не может выполнить параллельную парковку с первой попытки даже на малолитражке со скоростью 5 км/ч. К сверхсветовым космическим кораблям мы явно пока не готовы.

2

МЕЖГАЛАКТИЧЕСКИЕ БАРЫ

Тебе было бы комфортно в том баре, где Люк Скайуокер познакомился с Ханом Соло, — со светящимися коктейлями, пьяненькими гуманоидами у стойки и запретом на обслуживание роботов? С регулярными перестрелками из бластеров и рейдами солдат в белых латах? Может, лучше по-старому пить разбавленное пиво под хрипящей Moscow never sleeps колонкой?

3

КОММУНИЗМ

Десятилетиями мы его самозабвенно строили, а построили в результате тот самый капитализм из советских страшилок — рабочих притесняют, демонстрантов разгоняют, буржуи на виллах жрут клубнику. А поставившая на капитализм, скажем, Швеция, в результате почему-то получила настоящий коммунизм— кто был никем у себя в Африке, прекрасно живет на пособие в этой уютной северной стране, а буржуи, наоборот, в ужасе бегут от непомерных налогов.

4

ВОССТАНИЕ МАШИН

Ни терминаторов, ни на худой конец мультяшных скелетронов нет и не предвидится. Может, сработает другая, менее популярная теория о том, как будут развиваться события после обретения машинами разума? Мы, люди, покажемся им слишком убогими и слабыми, чтобы иметь с нами какие угодно дела, не говоря уж о войне.

5

ТЕЛЕПОРТАЦИЯ

Если бы ее изобрели, нам бы все равно пришлось ждать в каком-нибудь загоне в параллельном измерении, пока мимо проносятся важные персоны в синих мигающих капсулах.

6

СЕКСУАЛЬНЫЕ РОБОТЫ

Мы уверены, что гений, способный создать машину с внешними данными Скарлетт Йоханссон и либидо самки кита во время течки, уже родился. Вот только все ночи он проводит за просмотром сайта "Юпорн.ком", поэтому эта в высшей степени нужная техническая новинка пока так и не поступила на прилавки.

2

МИР ВО ВСЕМ МИРЕ

Видимо, все мировые лидеры обладают детсадовским интеллектом и дружить могут только против кого-то. И странно думать, что эта многовековая традиция будет прервана именно сейчас.

9

ДВИЖУЩИЕСЯ ТРОТУАРЫ

Впрочем, мы рады, что это изобретение пока не вошло в нашу жизнь. Можно представить, как эти тротуары, произведенные за откаты на подпольном китайском заводе, работали бы в нашей слякоти и сколько подвыпивших граждан разбили бы себе головы. К тому же — должен же быть хоть какой-то предел человеческой лени?

9

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Умные люди тратят кучу времени, рассуждая, возможны ли путешествия во времени с технической, логической и этической точки зрения. Но один факт, что букмекерские конторы и биржи до сих пор функционируют и не разорились, убедительно доказывает, что в обозримом будущем никаких прорывов в этой области не предвидится.

10

ГОРОДА НА ЛУНЕ

И яблони на Марсе — привет из тех времен, когда космос был мечтой романтиков, а не мусорной ямой для метеоспутников. Все благородные идеи имеют свойство сдуваться. Рыцари тоже когда-то задумывались как борцы с драконами и спасители прекрасных дев, а теперь главный рыцарь — Элтон Джон.

11

ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Очень может быть, что оно, как и экологически чистый двигатель, уже изобретено. Просто все это хранится в самых дальних и надежных сейфах фармацевтических и нефтяных компаний.

12

КРИОГЕННЫЕ КАМЕРЫ

На самом деле замораживать людей уже научились. Проблема с разморозкой. И мы категорически не завидуем тем уже замороженным, которые очнутся от сна тогда, когда все перечисленные изобретения будут изобретены. ■

КОРОННОЕ БЛЮДО

Тринадцатый подвиг геркулеса

Наш читатель Алексей Ходорыч — мастер приготовления блюд в духе "возьми все, что есть в холодильнике". Для нас он приготовил свой любимый десерт (и одновременно гарнир к жареному гусю) — бананы в овсяных хлопьях.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

РОДИЛОСЬ ЭТО БЛЮДО СЛУЧАЙНО. Я работал дома и решил сделать перерыв небольшой, выпить чайку. Очень хотелось чего-то сладкого к чаю, а дома были только перезрелые бананы. Но хотелось не бананов, а какого-то печенья, что ли. Я вспомнил про существование такого десерта, как жареные бананы, и решил попробовать приготовить его из того, что было под рукой. Под рукой оказались бутылка подсолнечного и пачка сливочного масла и пачка геркулеса. Рецепт тут родился сам собой. Вот он.

ЖАРЕНЫЕ БАНАНЫ

Что надо:

Бананы по числу едоков
Стакан (или около того) овсяных хлопьев
Равные части сливочного и растительного масла

Тринадцатый подвиг геркулеса

Что делать:

1 Бананы нарежь кружочками примерно в сантиметр-полтора толщиной. Высыпь овсяные хлопья в большую неглубокую тарелку и старательно обваляй в них каждый банановый ломтик — чем больше на бананы налипнет геркулеса, тем лучше.

3 Переложи обвалянные бананы в другую тарелку. Можешь посыпать их сверху остатками хлопьев — авось еще что-нибудь налипнет.

3 Разогрей сковородку, растопи в ней сливочное масло, а потом добавь растительного. Выложи на сковородку бананы и обжаривай их, аккуратно переворачивая со стороны на сторону. Когда геркулес побелеет, а банан под ним начнет слегка расплываться, теряя круглую форму, — пора вынимать. Можно начинать есть немедленно, но, когда "печеньки" остынут, они тоже хороши.

До определенного момента я подавал эти печенья только к чаю — и сам их ел, и гостей угощал. Но однажды — это были очередные новогодние праздники — мы с женой пришли в гости, где кормили правильным рождественским гусем. Я решил на десерт приготовить свои жареные бананы и попробовал парочку с гусем. То, что мясо, и тем более птица, хорошо сочетается со сладким, ни для кого не секрет, но это сочетание мне особенно понравилось. С тех пор я периодически подаю эти бананы на гарнир к жареному гусю. С уткой и курицей, признаюсь, не пробовал, но, предполагаю, тоже будет неплохо. Рекомендую особенно не увлекаться поеданием этого десерта, потому что он очень сытный. Мне иной раз хватало одного банана (особенно если он был щедро обвалян в геркулесе), чтобы наесться. ■

НАПОМИНАЕМ! Если тебе есть чем похвастаться в кулинарном плане — шли свои шедевры по адресу: eda@imedia.ru. Рецепт, разумеется, должен быть авторским и оригинальным. Лучшие из читательских завтраков, обедов и ужинов — на наших страницах в ближайших номерах.

ПРО ПРОДУКТЫ:

БАНАНЫ

Плоды должны быть очень зрелыми, ярко-желтыми, с коричневыми пятнышками. Я как-то попробовал приготовить этот десерт с зеленоватыми бананами, и получилось не так вкусно.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Чем мельче, тем лучше — потому что так больше прилипает к бананам, а, как я уже говорил, чем больше геркулеса, тем вкуснее получается.

8 мифов об оргазме

Все ли ты знаешь о том, к чему так стремишься? Мы собрали самые популярные суждения об оргазме и проверили, какие из них — правда.

ТЕКСТ: ИЛЬЯ ПОПЕНКЕР, ЕВГЕНИЙ КОГАН

1 МНОЖЕСТВЕННЫЕ ОРГАЗМЫ ДОСТУПНЫ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНАМ

ПРАВДА В январе 1995 года в Рутгерском университете Нью-Джерси (США) был проведен эксперимент, в ходе которого 35-летний мужчина испытал шесть оргазмов без потери эрекции в течение 36 минут. Испытуемый признался, что с юности обладал этими завидными способностями. А ученые признали испытуемого (его имя, кстати, не раскрывается) уникумом. Всего 15-20% подростков способны повторять оргазмы в течение короткого времени, а по мере взросления и эти счастливчики теряют такую способность. "Это нормально, — успокаивает сексолог Евгений Кульгавчук. — Природа заставляет мужчину сделать перерыв, чтобы восстановить возможности зачатия ребенка".

2 СИМУЛИРУЮТ ОРГАЗМ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ

ЛОЖЬ Доктор Кульгавчук, основываясь на примерах из своей практики, утверждает — мужчины тоже симулируют оргазм, правда, значительно реже: "Так поступают те, кто не рассчитал сил, но хочет сделать комплимент своей даме и ее сексуальным способностям. Симулирование обычно идет у мужчин резким ускорением, сильным напором в конце и отвлекающими маневрами во время предполагаемой эякуляции — чтобы женщина не поняла, что ее не произошло". Но скрыть отсутствие спермы можно только в том случае, если твой член упакован в презерватив, который ты после завершения полового акта ловким движением руки куда-нибудь прячешь. Во всех других случаях знай — она поймет.

3 ВЫБОР АЛКОГОЛЯ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ОЩУЩЕНИЯ ОТ СЕКСА

ПРАВДА Профессор Университета Нью-Йорка Стивен Лэмм категоричен — алкоголь снижает чувствительность пениса. Если же выпить все-таки хочется, то выбирай напиток правильно. "Пиво делает человека добрее за счет фитоэстрогенов — веществ, по химическому составу похожих на женские половые гормоны. А добрый увалень вряд ли будет нахрапистым завоевателем, — говорит сексолог Кульгавчук. — Водка, особенно в больших количествах, способна увеличить желание, но снижает возможности: сначала от нее страдает эякуляция, а потом и эрекция. Оптимальный вариант — пара бокалов хорошего красного вина с легкой закуской".

ЧТО БЫЛО ПРИЧИНОЙ ТВОЕЙ ПЕРВОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ?

68% – мастурбация
14% – поллюция
13% – секс с женщиной
5% – секс с мужчиной

Опрос Института Кинси (США)

4 ОРГАЗМ ОТ МАСТУРБАЦИИ МЕНЕЕ ПРИЯТЕН

ложь "Биологическая интенсивность оргазма не зависит от того, каким образом этот оргазм достигнут, — утверждает президент ассоциации "Культура и здоровье", сексолог Сергей Агарков. — Большее значение имеют здоровье и молодость. Кроме того, общий уровень удовольствия сильно зависит от психологической составляющей — сексуальных фантазий и желаний человека, обстановки, в которой получен оргазм, и так далее". То есть ты и без женщины, при наличии здоровья и фантазии, можешь получить ни с чем не сравнимое удовольствие. Но лучше все-таки делать это вдвоем — для укрепления "психологической составляющей".

5 ОРГАЗМ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬ

правда Кандидат медицинских наук из Университета Индианы (США) Дебби Хербеник подтверждает — повысить интенсивность оргазма путем тренировок можно, но не сильно. Нужно тренировать определенные мышцы промежности упражнениями Кегеля. Чтобы понять, какие мышцы надо сокращать, достаточно попробовать задержать процесс мочеиспускания. Повторяй такие упражнения несколько раз в день уже за пределами туалета — это улучшает кровообращение в области предстательной железы, укрепляет эрекцию и усиливает ощущения при оргазме.

6 ПОСЛЕ ССОРЫ ОРГАЗМ ЯРЧЕ

ложь У некоторых мужчин после серьезной ссоры вообще пропадает влечение, не то что оргазмы. И таких большинство, потому что сексуальная функция ослабляется, когда мужчина ощущает близкую опасность. Психологический механизм прост — если ты не можешь обеспечить свою безопасность, значит, не готов принять на себя и защиту потомства.

7 ПРЕРВАННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ — НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ БЕРЕМЕННОСТИ

ложь Для того чтобы определить эффективность контрацепции, используют так называемый индекс Перля, который соответствует числу незапланированных зачатий в течение одного года у 100 женщин при использовании этого способа. Так вот, эффективность спирали — более 99%, презерватива — 85%, а у прерванного полового акта — около 70% (то есть 30 женщин забеременели — так себе защита, правда?). "Некоторые выделения эякулята могут начаться и до оргазма, особенно при повторном акте", — предупреждает Кульгавчук.

8 КОЛИЧЕСТВО ЭЯКУЛЯЦИЙ ОГРАНИЧЕННО

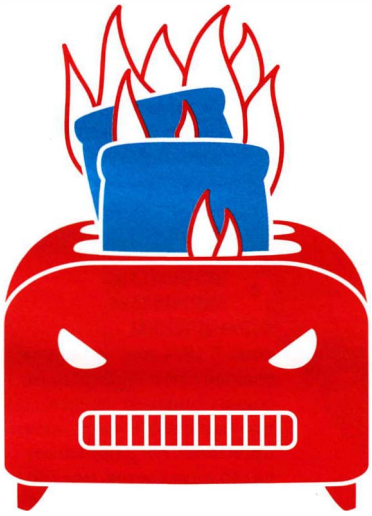
ложь В 1894 году немецкий ученый Отто Эффертц, оттолкнувшись от знания, что женщина за свою жизнь производит ограниченное число яйцеклеток, предположил: возможности мужчин тоже лимитированы. Путем сложных расчетов ученый даже вывел число: 5400 эякуляций. А это значит, что мужчина должен расходовать запасы экономно, не заниматься онанизмом и проч. Эта теория до сих пор не нашла подтверждения и в наши дни всерьез не рассматривается. ■

ФОТО: PHOTOSTAR/FOTOBANK

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

1920

ГОД, КОГДА КАРЕЛ ЧАПЕК В СВОЕЙ КНИГЕ ВПЕРВЫЕ ОПИСАЛ ОЖИДАЮЩЕЕ НАС В БУДУЩЕМ ВОССТАНИЕ РОБОТОВ. КАКИЕ ЕЩЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ ФАНТАСТОВ ПОКА НЕ СБЫЛИСЬ — ЧИТАЙ НА СТР. 86

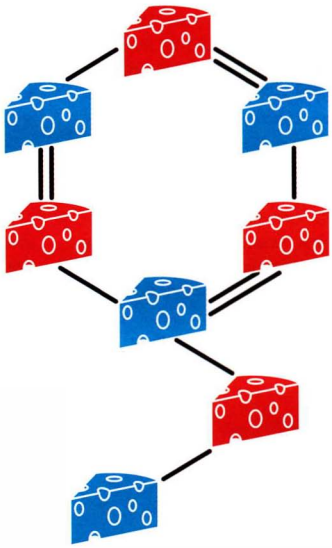


ПЛАТАНО

НАЗВАНИЕ НЕСЛАДКИХ СОРТОВ БАНАНОВ, ТРЕБУЮЩИХ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ ПЕРЕД ГОТОВКОЙ. ОНИ КРУПНЕЕ И ОБЛАДАЮТ БОЛЕЕ НЕЙТРАЛЬНЫМ ВКУСОМ. НО СЛАДКИЕ БАНАНЫ ТОЖЕ МОЖНО ЖАРИТЬ — ОБ ЭТОМ НА СТР. 90

10

ВО СТОЛЬКО РАЗ БОЛЬШЕ ФЕНИЛЭТИЛАМИНА СОДЕРЖИТСЯ В СЫРЕ, ЧЕМ В ШОКОЛАДЕ. ЭТО ВЕЩЕСТВО ДЕЙСТВУЕТ НА ЖЕНЩИН ОПЬЯНЯЮЩЕ И ВОЗБУЖДАЮЩЕ. ЧТО ЕЩЕ ЗАВОДИТ ЖЕНЩИН — НА СТР. 80



ГЛАЗА ОВЦЫ

ЗАМОЧЕННЫЕ В РАССОЛЕ, ИМЕННО ОНИ, ПО ПРЕДАНИЮ, СПАСАЛИ ЧИНГИСХАНА ОТ ПОХМЕЛЬЯ. КАК ЛУЧШЕ ЭТО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС — НА СТР. 82

15

ЧЕЛОВЕК, ЛЕЖАЩИХ НА СПИНЕ БОК О БОК, МОЖЕТ ПЕРЕПРЫГНУТЬ С РАЗГОНА БОЛЕЕ-МЕНЕЕ ОПЫТНЫЙ ВЕЛОТРИАЛИСТ. КАК ОНИ ЕЩЕ РАЗВЛЕКАЮТСЯ — НА СТР. 76

23%

МУЖЧИН ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ ИМИТИРОВАЛИ ОРГАЗМ. УЗНАЙ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ, НА СТР. 94

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ГОВОРИТ И ДОКАЗЫВАЕТ МЭТТ ДЭЙМОН

Мэттью Пэйдж Дэймон — необычный актер. Он стал звездой, потому что приучил себя работать в коллективе. И его опыт в этом поможет не только начинающим работникам кино.

ТЕКСТ: ДЖЕЙСОН ФАЙФЕР; ФОТО: ДЖЕЙМС УАЙТ

Это интервью с голливудской звездой у меня что-то не получается. В прошлую среду у Дэймона и его жены Лючианы родилась девочка, четвертый ребенок в семье. Но рассказывать об этом он отказывается: "Я не считаю личные дела удачным поводом для сплетен".

Пытаюсь поговорить о его таланте. "О себе говорить всегда очень тяжело, но... — Дэймон обрывает речь на полуслове и слегка отклоняется от темы: — Ну ты знаешь, есть такие актеры, напыщенные, требующие обожания. Прямо светила! Я знаю, что такое звездная болезнь, и даже вижу ее в некоторых своих друзьях. Общаться с таким человеком — все равно что смотреть, как кто-то дрочит. Абсолютно неинтересно. Во всяком случае, я этим заниматься не хочу".

Ну хорошо, давай просто о кино? "Все фильмы со мной, которые реально можно смотреть, вышли такими не только потому, что я был хорош, но и потому, что все остальные вокруг тоже отработали на пять с плюсом".

Для человека несомненно звездного статуса и такой популярности Дэймон демонстрирует патологическое смирение. Может, его пиарщики научили, что быть скромным сейчас модно? Или он чем-то напуган?

Давай хотя бы поговорим о тренировках. "О, тут надо сказать спасибо моим инструкторам, которые дают мне правильные методики. Без них я просто обычный парень, который бегает без толку один час. И это ужасный час..."

Черт, вот заладил.

Проходит еще полчаса такой беседы, пока до меня не доходит. Мэтт не выпендривается, он действительно говорит о себе. Точнее, о своем методе выживать в творческой среде, похожей на клубок змей. Все просто. Нужно лишь...

...слушать

В 1998 году Дэймон на пару со старым дружком Беном Аффлеком получил "Оскара" за сценарий к фильму "Умница Уилл Хантинг", что стало сенсацией — молодой (28 лет), никому не известный, достаточно невзрачный человечек, и вдруг с золотой статуэткой. Слава ощущалась как травма, вспоминает актер (автором сравнения он указывает режиссера Фрэнсиса Форда Копполу). "Мир продолжает вертеться так же, как и раньше, но по отношению к тебе все меняется", — говорит Дэймон. Это как после крупного продвижения по службе: все вокруг наблюдают за тобой, выжидают, что ты сделаешь дальше. Шушукаются. Как не допустить ошибки?

Озарение пришло, когда Мэтт вспомнил, как Бен огорошил его резкой отповедью еще в период работы над "Уиллом Хантингом". Дэймон пытался критиковать способности Аффлека как сценариста. Тогда Аффлек повернулся к критикану и заявил: "Цени мои прекрасные идеи, а на ужасные просто не обращай внимания". "Я тогда воскликнул: "Да, да, да! Так нам и стоит поступать, — вспоминает Дэймон. — И теперь, когда кому-то из нас приходит в голову абсолютно ужасная идея, а это происходит постоянно, то другой не моргнув глазом говорит, что "идея — говно", и никто из нас не остается в обиде, ну и мы, типа, идем дальше".

Продолжая работать, он видел, как самые именитые режиссеры поступают в соответствии с импровизированной мудростью Аффлека: они используют идеи любого человека со съемочной площадки, включая последнюю подслеповатую уборщицу, и при этом никого не дразнят за ошибки или неуместную отсебятину. Урок: надо общаться с людьми на равных, внимательно слушать их и запоминать мудрые мысли, которые они высказывают (если высказывают).

Это беспроигрышная стратегия для любого бизнеса: ты можешь быть умником, которому в голову пришла блистательная мысль, или умником, который снял блистательную мысль с чужого языка и воплотил ее в жизнь. Результат один и тот же, и лишь результат имеет значение.

В 1997 году на съемках драмы "Благодетель" Коппола начинал день с театрального упражнения: каждый на площадке должен был надуть воображаемый шарик (и чтоб смешно!), передать другому — и так по кругу. Сам режиссер участвовал в этом и производил такие звуки, которые ну никак не соотносятся с его статусом живой легенды. Очередная мысль Дэймона о работе на равных: "В своей рабочей среде нельзя стесняться коллег, или тебя просто заклинит".

В 1998 году на съемках "Неукротимых сердец" все свободное время режиссера Билли Боба Торнтона и его команды (в которую входил и Дэймон) уходило на игру в боулинг. Новый афоризм от Мэтта: "Боулинг уравнивает всех. Чемпионов среди нас нет, но играть может каждый".

...и говорить

Карьера Дэймона пошла на взлет, он получил признание в профессиональной среде, и тут пошел в дело второй пункт его особой методики: если ты внимательно слушаешь других людей, пусть и они слушают тебя. Не стоит быть "выше мелочей", следует влезать в каждую деталь — на площадке важно все.

Прежде чем дать согласие на роль в предстоящем проекте, Дэймон скрупулезно обсуждает с режиссером его видение фильма. К этому моменту он уже прочитал сценарий и мозг кипит свежими идеями. Но Дэймон не спешит ими делиться. Для начала он выжидает в надежде услышать что-нибудь интересное и новое, что-то, до чего, быть может, не догадался сам. Он исследует ход мыслей режиссера.

ЧТО ЭТО ЗАДЕВОЧКА

Эмили Блант родилась в Лондоне в 1983 году в семье учительницы и адвоката. В детстве она сильно заикалась, но, когда ей было 12 лет, логопед предложил Эмили говорить чужим голосом, будто играя роль другого человека. Девочка сымитировала северный акцент — и это помогло ей избавиться от заикания. После школы она пошла учиться актерскому мастерству, стала играть в театре. В 20 лет Эмили дебютировала в кино и с тех пор снимается постоянно. Самые известные фильмы с ее участием — "Мое лето любви", "Дьявол носит Prada", "Молодая Виктория", "Путешествия Гулливера". В новой картине "Меняющие реальность" ее партнером стал Мэтт Дэймон, и теперь они вдвоем — на обложке номера Men's Health, который ты держишь в руках.

ФОТО: LEGION-MEDIA

А потом, исследовав, встревает в подбор актеров для проекта. К примеру, на том, чтобы в новом фильме "Меняющие реальность" вместе с ним снималась Эмили Блант, настоял сам Дэймон. (Блант доказывает нам, что Мэтт отлично усвоил давний урок Копполы, как быть на площадке "своим парнем": "Я встретилась с Мэттом, он был очень милый и забавный, и вдруг я подумала, здорово, мы же можем быть вместе как два подростка — вытворять всякие дикие и глупые штуки".)

Утверждение Блант на роль прошло легко, но бывали и истории, когда Дэймону приходилось сражаться, чтобы в картину были приглашены не звезды, а просто хорошие актеры. Которые, по его мнению, больше подходят для этого проекта. Ему вообще плевать на статус партнера: подайте того человека, с которым прекрасно вместе работать. Ссориться из-за этого с режиссером? Нет, заставить его выслушать тебя — ты же его слушал.

Есть и вторая причина, почему Дэймон тщательно обсуждает все тонкости фильма еще до начала работы: "Я всегда могу напомнить оппоненту детали того первоначального разговора и указать на расхождения с обговоренным планом. Это дает мне преимущество".

В начале "Меняющих реальность" есть важная сцена. Герой Дэймона, конгрессмен, терпит крупное политическое поражение. На это он отвечает публичной речью, своего рода признанием (ничего общего с типичным бла-бла в духе "пришло время объединить наши силы", когда все хлопают, но никто не верит ни единому слову). Он демонстрирует невероятную человечность, которая вряд ли доступна большинству политиков. Речь получается триумфальной и реанимирует его карьеру. Но ведь этой речи не было в сценарии! "Да, сначала я хотел вставить этот текст в картину, и Мэтт об этом знал. Но на этапе доводки сценария я передумал. Страна в фильме раздроблена, и написать речь-признание, которая бы вдохновила весь народ и не звучала как набор политических банальностей и пошлостей, почти невозможно", — говорит Джордж Нольфи, автор сценария и режиссер фильма. Речь героя упоминалась в сценарии вскользь. Дэймон подобной халтурой не удовлетворился. Ему нужна была такая речь, которая с первых же кадров забила бы гвоздь в мозг зрителя. Он говорил об этом Нольфи, но тот был слишком занят режиссурой. А Дэймон все возвращался и возвращался к недоделанной сцене. "Наконец, за два-три дня до ее съемок Мэтт припер меня к стене и сказал: он знает, как я устал, но что я должен пойти, постараться и набросать речь, — говорит Нольфи. — Всю ночь я писал, писал и писал". На следующее утро режиссер и актер Дэймон засели в трейлере и строчка за строчкой еще раз прошлись по тексту. Именно этот вариант и вошел в фильм.

Но историю эту Дэймон рассказал не сам. Ее пришлось вытряхивать из Нольфи. ■

ОБЛИЧИЯ ДЭЙМОНА

Слева направо, с верхней линии: "Превосходство Борна" (2004); "Не брать живым" (2010); "Меняющие реальность" (2011) с Эмили Блант; "Потустороннее" (2010); "Непокоренный" (2009); "Отступники" (2006) с Джеком Николсоном; "Идентификация Борна" (2002); "Железная хватка" (2010) с Джеффом Бриджесом; "Информатор" (2009).

ЕДА — ЭТО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ. МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С НЕЙ ПО ТРИ РАЗА НАДНЮ (ТЕ, КТО ЧИТАЕТ НАШ ЖУРНАЛ ВНИМАТЕЛЬНО, — ЦЕЛЫХ ШЕСТЬ РАЗ). ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ — ЕДА ДОЛЖНА НЕ ТОЛЬКО ПИТАТЬ, НО И ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ. МЫ РАССКАЖЕМ, КАК СДЕЛАТЬ ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ МАКСИМАЛЬНЫМ.

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Летом наслаждаться едой просто. На любом углу продаются свежие фрукты, а каждые выходные ты проводишь на барбекю у очередных друзей. Легкая, разнообразная еда, заряженная кучей витаминов, — о том, как она хороша, мы пишем без остановки уже 10 с лишним лет. Весной все гораздо хуже. Пластиковые фрукты из соседнего супермаркета прожигают дыру в твоем бумажнике, не оставляя ничего взамен. Вместо веселых пикников — начавшиеся еще осенью посиделки на кухнях с бутылками и жирной едой. Как следствие — лишние килограммы на животе и внушительные синяки под глазами, добавляющие минора к и без того суровым весенним депрессии и авитаминозу. Но ничего. Мы знаем, как исправить твой рацион и вернуть тебе хорошее настроение (и пристойную физическую форму) даже теми скудными средствами, которые есть сейчас в наличии. Мы подготовили 5 рецептов поднимающих настроение блюд. Среди ингредиентов — замороженные овощи, бобы, доступные мясо и рыба. То, что не ударит по твоему кошельку, но обязательно ударит по мозгам. Веселье и радость гарантируем, короче говоря.

ПРАВИЛЬНОЕ ТОПЛИВО

Каждый из приведенных рецептов содержит как минимум два из перечисленных ниже ингредиентов. Они легко, быстро и без сокрушительных ударов по бюджету наполнятвой рацион поднимающими настроение элементами.

МЯСО

Индейка

Эта птица — источник самого диетического животного белка. К тому же ее мясо богато триптофаном — аминокислотой, необходимой для выработки серотонина, "гормона счастья". Вдобавок триптофан улучшает качество сна.

РЫБА

Лосось

Есть научная теория, гласящая, что именно введение в рацион рыбы привело к значительному росту интеллекта предков современного человека. Все благодаря омега-3 жирным кислотам, которых в лососевых — семге, кете, нерке — навалом.

ЗЕЛЕНЬ

Шпинат

Один из наиболее доступных источников фолиевой кислоты. Она помогает поддерживать постоянный уровень серотонина в мозгу, предупреждая возможные резкие перепады настроения, истерики и психозы.

СПЕЦИИ

Чили

Капсаицин — вещество, придающее перцу его остроту, — стимулирует выработку дофамина в организме. Который, если объяснять коротко и ясно, — природный аналог кокаина. А перчить всегда лучше, чем нюхать.

ФОТО: JOHANNA PARKIN

СУП-ЛАПША В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

Что надо (на 4 порции):

Грудка индейки (2 куска филе)
110 мл бульона даши или куриного бульона
2 ч. л. соевого соуса
30 г саке
100 г предварительно отваренной стеклянной лапши или лапши широтаки
1 щепотка молотого чили
2 гриба шиитаке
50 г шпината
2 пера зеленого лука
2 пластинки водорослей нори

1 Люди часто пугаются рецептов, начинающихся с "разогрей духовку". А ты не пугайся, ничего сложного тут нет. Да, разогрей ее до 180°С, натри индейку солью и чили и положи в духовку на 8 минут.

2 В кастрюле разогрей бульон, покидай туда порезанные крупно грибы (можешь, если что, взять шампиньоны). Вари на слабом огне 2 минуты. Клади шпинат, соевый соус и саке. Если хочешь, чтобы было совсем по-японски, добавь еще чайную ложку рисового вина мирин.

3 Заранее отваренную стеклянную лапшу разложи по тарелкам. Вынь индейку из духовки, нарежь тонкими ломтиками и добавь к лапше. Разлей по тарелкам суп, сверху посыпь мелко нарезанными зеленым луком и водорослями.

ШИРОТАКИ

Одна из разновидностей японской лапши, которую — вместе с саке, водорослями нори, концентратом рыбного бульона даши и вином мирин — ты можешь найти в супермаркете или магазине восточных деликатесов. Она почти полностью состоит из клетчатки и практически не содержит углеводов, при этом на вкус похожа на обычную стеклянную лапшу.

ШАЛФЕЙ

В медицине он используется не реже, чем в кулинарии, и не зря. Помимо всех прочих полезных свойств, эта пряность снимает усталость и поднимает настроение, предотвращая распад в организме ацетилхолина, вещества, нехватка которого ведет к депрессии.

МОДНАЯ ПЕРЛОВКА

Что надо (на 4 порции):

4 куска филе индейки по 150 г
10 листьев шалфея
1 небольшая луковица
1 стебель сельдерея
1 морковь, 250 г шпината
4 зубчика чеснока
½ стакана перловки
750 мл мясного бульона
Сок и цедра одного лимона
1 пучок шнитт-лука
100 г жареных тыквенных семечек
Оливковое масло, молотый чили

1 Замаринуй индейку на полчаса в смеси цедры, масла, 2 нарезанных зубчиков чеснока, соли, шалфея и молотого перца чили.

2 Тем временем займись перловкой. Нагрей в кастрюле оливковое масло, положи туда мелко порезанную морковь, лук и сельдерей. Обжаривай, помешивая, минут 5. Добавь 2 мелко порезанных зубчика чеснока и продолжай помешивать, пока не пойдет чесночный запах. Клади перловку и обжаривай еще минуту. Залей содержимое кастрюли бульоном, убавь огонь, накрой (неплотно) крышкой и туши минут 15-20, пока бульон почти полностью не испарится.

3 Вынь индейку из маринада и обжарь на сковородке 3-4 минуты с каждой стороны. Готовую птицу вынь из сковороды и заверни в фольгу, чтобы не остыла. На сковородку кидай шпинат и жарь его пару минут. Выключи огонь, добавь к шпинату лимонный сок и мелко нарезанный шнитт-лук.

4 Смешай шпинат с перловкой, разложи смесь по тарелкам, сверху выложи куски индейки, посыпь семечками или, если хочешь, кедровыми орешками.

РЫБНОЕ КАРРИ

Что надо (на 4 порции):

4 150-граммовых куска семги
250 г шпината
200 г вареного нута
300 г риса басмати
1 ч. л. сливочного масла
½ луковицы
1 зубчик чеснока
1 стручок чили
4 сухих листа карри
1 ст. л. порошка карри для рыбы
Цедра одного лимона
100 г натурального йогурта
2 ст. л. сушеной мяты

1 Как следует промой рис — пока вода не станет прозрачной. Залей его на 5 минут слегка подсоленной водой, слей воду. Высыпь рис в кипящую воду и вари до готовности, минут 15. А лучше приготовь его на пару.

2 Пока рис варится, растопи масло в глубокой сковородке. Добавь мелко порезанные чеснок, лук, листья и порошок карри и мелко порезанный чили. Обжаривай, все время помешивая, чтобы ничего не подгорело, пока кухня не запахнет индийским базаром.

3 Параллельно на другой сковороде обжарь предварительно натертые солью, смешанной с щепоткой карри, рыбу. Минуты по 3-4 с каждой стороны будет вполне достаточно. Добавь в сковороду с карри шпинат и нут (уже вареный консервированный, или предварительно отвари сам). Туши, помешивая, около минуты. Добавь лимонную цедру, йогурт и мяту. Как следует перемешай и снимай с огня.

4 Разложи по тарелкам овощное карри, выложи поверх него рыбу, на гарнир подай рис.

РИС БАСМАТИ

Этот длиннозерный сорт — самый ароматный и изысканный. Чем длиннее зернышки (у хорошего басмати в готовом виде они могут быть больше сантиметра), тем лучше. Рис содержит как быстрые, так и медленные углеводы, благодаря чему он дает долгое ощущение сытости. В басмати медленных углеводов больше, чем быстрых, а значит, сил после этого ужина тебе хватит надолго.

СУП С БУТЕРБРОДАМИ

Что надо (на 4 порции):

для супа:
350 г чечевицы
1 морковь
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
4 горсти шпината
1½ л куриного или овощного бульона
Молотый чили

для тостов:
1 банка сардин в масле
Хлеб с отрубями

1 Залей чечевицу холодной водой (не соли!) и доведи до кипения. Методично снимай пену. Когда она прекратит образовываться, убавь огонь, и пусть варится. Сколько именно варить — зависит от сорта. Зеленой чечевице нужно полчаса, а красной хватает 10-15 минут. На пакете все должно быть написано.

2 Мелко порежь морковь, лук, чеснок и сельдерей. Плесни в кастрюлю с толстым дном немного оливкового масла, положи овощи. Посоли, поперчи по вкусу, добавь чили. Когда овощи станут мягкими, добавь готовую чечевицу и залей все бульоном.

3 Когда суп закипит, клади шпинат. Ему, чтобы приготовиться, хватит 30 секунд. Перелей суп в блендер и преврати его в суп-пюре. При необходимости еще посоли, поперчи или добавь бульона (если он у тебя остался).

4 На сковороде без масла (или в тостере) обжарь хлеб. Рассчитай число кусков исходя из их размера и размера банки сардин. Выложи сардины на хлеб вместе с маслом, в котором они были, разлей по тарелкам суп. Ешь.

ЗЕЛЕНАЯ ЧЕЧЕВИЦА

В ней меньше углеводов и больше белков, чем в стандартных гарнирах вроде риса или картошки, поэтому она больше подходит для ужина. К тому же в ней много фолиевой кислоты — мы уже рассказывали про нее в начале этого текста, глянь, что там написано, если забыл.

ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ

Выбирай сухари с отрубями. Не сможешь их найти — сам насуши из соответствующего батона. Такие сухари дольше перевариваются, а соответственно, несмотря на свою достаточно высокую калорийность, с меньшей охотой откладываются в виде жировых складок на твоих боках.

РЫБА В СОУСЕ

Что надо (на 4 порции):

4 филе семги с кожей по 150 г
240 г панировочных сухарей
1 красный и 1 зеленый стручки чили
2 ч. л. дижонской горчицы
400 г шпината

Для соуса:

По 1 пучку петрушки, укропа и шнитт-лука
2 ст. л. каперсов

1 Разогрей духовку до 200°С. Параллельно согрей в сковородке пару столовых ложек оливкового масла. Натри куски рыбы солью и перцем и положи на сковородку кожей вниз. Жарь 4 минуты, переверни и жарь еще 2 минуты. Выложи на противень, покрытый кулинарным пергаментом.

2 Вынь из перцев чили семена и мелко порежь стручки. Перемоли их в блендере в кашу с сухарями и половиной рюмки оливкового масла. Смажь куски рыбы горчицей и выложи сверху кашу из чили и сухарей. Отправь рыбу в духовку на 10 минут.

3 Чтобы приготовить соус, мелко порежь зелень, положи ее в блендер, добавь каперсы и взбивай, подливая оливкового масла до нужной консистенции.

4 На сковородке обжарь шпинат в оливковом масле. Недолго, как только листья начнут размягчаться и дадут сок, снимай с огня. Разложи шпинат по тарелкам, выложи сверху рыбу и полей соусом. Еда готова. ■

ПОЛЕ БИТВЫ: ЗЕМЛЯ

ПОКА ОДНИ ЖДАЛИ НАШЕСТВИЯ ИНОПЛАНЕТЯН, А ДРУГИЕ — БУНТА ЧЕЛОВЕКОПОДОБНЫХ РОБОТОВ, ПРИВЫЧНЫЙ НАМ МИР СЛОМАЛИ ИЗНУТРИ. СДЕЛАЛИ ЭТО ЖЕНЩИНЫ. В ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ СЛАБЫЙ ПОЛ ПЕРЕСТАЛ МИРИТЬСЯ С РОЛЬЮ СЕРОГО КАРДИНАЛА И ВЕЧНО ВТОРОГО НОМЕРА. ТЕПЕРЬ ЖЕНЩИНА — НЕ СПУТНИК МУЖЧИНЫ, А ЕГО КОНКУРЕНТ В ОФИСЕ, В БИЗНЕСЕ, НА ДОРОГЕ. КАК ЖИТЬ В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ? МЫ ПРОВЕЛИ ОПРОС СРЕДИ РОССИЙСКИХ МУЖЧИН И ПОПРОСИЛИ ПРОКОММЕНТИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛУЧШИХ ЭКСПЕРТОВ ПО СОЦИОЛОГИИ, ПСИХОЛОГИИ, СЕКСОЛОГИИ.

Женщины теперь равны мужчинам и даже опережают нас по уровню образования, от которого во многом зависят карьера и социальные возможности. Мы утрачиваем монополию на власть.

Готов ли ты работать под руководством женщины?

Да	80%
Нет	10%
Затрудняюсь ответить	10%

Твои коллеги-женщины работают...

Лучше тебя	4%
Хуже тебя	25%
Так же, как и ты	39%
Затрудняюсь ответить	32%

15-20% — НА СТОЛЬКО ЗАРПЛАТЫ ЖЕНЩИН В МИРЕ НИЖЕ МУЖСКИХ. В РОССИИ РАЗРЫВ БОЛЕЕ 25%

На каких позициях женщины в России доминируют:

Главный бухгалтер	93%
Директор по персоналу	70%
Финансовый директор	48%

С кем бы ты предпочел иметь секс:

С начальницей	51%
С офисной секретаршей	49%

"Ослабление складывавшейся тысячелетиями половой поляризации началось отнюдь не в постели, а в сфере общественного разделения труда, — говорит автор книги "Мужчина в меняющемся мире", доктор философских наук, профессор Игорь Семенович Кон. — Раньше мужчины и женщины должны были "покорять" и "завоевывать" друг друга, используя гендерно-специфические приемы и методы, но крайне редко конкурировали друг с другом. Соперником мужчины был другой мужчина, а соперницей женщины — другая женщина. В тех исторических условиях честолюбивая женщина могла сделать общественно-политическую карьеру только опосредованно, подыскав соответствующего мужа. Сегодня же эти ограничения отпали, мужчины и женщины открыто конкурируют друг с другом. Женщина может сама добиться высокого социального статуса, и это существенно меняет мотивацию и характер взаимоотношений при тех же самых природных задатках".

И если в целом такое положение дел мужчин не устраивает (см. следующие страницы), то конкретно с появлением женщин-начальниц мы мгновенно смирились (см. результаты опроса вверху). "Значит, мы готовы принять социальные реалии, — кивает Игорь Кон. — Впрочем, мы и раньше это умели. Мужчины — прекрасные подхалимы, ради карьеры они готовы на что угодно. Вспомните царствование Екатерины II".

"Начальница" может серьезно отличаться по стилю работы от "начальника". "Мужчины чаще используют соревновательный стиль, а женщины — кооперативный, — поясняет кандидат психологических наук Наталья Фомичева. — Мужчина-руководитель старается стать непререкаемым авторитетом, а женщина склонна создавать вокруг себя команду единомышленников. Женщина создает более комфортный психологический климат в организации, что благоприятно влияет на здоровье (как психическое, так и физическое) сотрудников. Ее минус — то, что женщине сложнее принимать волевые и быстрые решения".

РЕВОЛЮЦИЮ В МОЗГАХ нагляднее всего демонстрирует смена сексуального фетиша — теперь мы хотим затащить в кровать босса, а не секретаршу. "Раньше секс с начальницей считался хуже гомосексуальной связи, — усмехается сексолог, доктор медицинских наук Сергей Агарков. — Еще 20-30 лет назад в таком опросе 90% мужчин выбрали бы секретаршу, теперь же сильная женщина не кажется чем-то диковинным. Раз 51% предпочел ее, значит, у них уже был подобный опыт, если и не секса, то как минимум флирта".

Что сказать в заключение о тех 10% опрошенных, которые категорически отказываются подчиняться на работе женщине? "Карьерно-неудачные мужчины, спасая свое больное мужское самолюбие, говорят, что в их бедах виноваты руководительницы. Они ссылаются на женскую эмоциональную неустойчивость, предменструальный синдром и т.п. Я же вижу только одну общую трудность совместной работы — нужно учиться различать деловые и сексуальные отношения. Каждый делает это по-своему", — дает жесткий диагноз Игорь Кон.

Отстаивая свои права на равноправие в супружеских союзах, слабый пол добился таких успехов, что сексологи уже говорят о "кризисе женщины".

Кто в вашем союзе больше зарабатывает?

Я	68%
Моя жена	14%
Поровну	18%

Если партнерша зарабатывает больше тебя...

Отношусь к этому спокойно	50%
Приложу все усилия, чтобы зарабатывать больше	36%
Для меня такие отношения невозможны	6%
Хорошо, значит, мне можно не работать	8%

Процент мужчин, которые чаще своих жен:

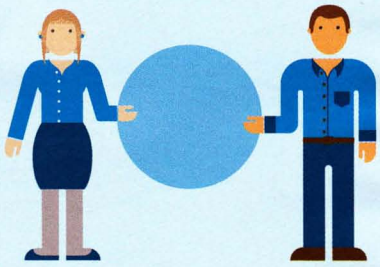
Готовят ужин	15
Ходят за продуктами	30
Моют посуду	32
Пылесосят	49
Выносят мусор	80

Кто глава вашей семьи? (отвечают мужчины)

Я	66%
Жена	7%
Затрудняюсь ответить	27%

Кто глава вашей семьи? (отвечают женщины)

Я	25%
Муж	48%
Затрудняюсь ответить	27%



Кто принимает решения о долговременных денежных вложениях (инвестициях, покупке квартиры, крупных денежных кредитах и т.д.)?

Я	25%
Моя жена	6%
Вместе	69%

Когда вы ругаетесь...

Она первая начала	69%
Ты первый начал	31%

В основном удовлетворены своим положением в семье:

49% мужчин 35% женщин

В основном не удовлетворены:

17% мужчин 32% женщин

Источник: "Левада-центр"

Сексолог Сергей Агарков пугает страшными цифрами: "В Штатах провели исследование – выяснилось, что 24% мужчин в возрасте от 21 года до 34 лет никогда не имели нормального секса". Им просто не дают. Причина? Все в том же изменении женских приоритетов – у многих слишком повысились запросы.

Если раньше женщина могла быть согласна и на плохонького мужичонку (рассчитывая с годами сделать из него человека), то теперь они все чаще хотят сразу вырубить в мужском лесу только лучшее дерево, оставив остальные гнить на корню (Агарков называет это методом китайского лесоруба). Мужчины, которые не тянут на Дэвида Бекхэма, остаются ни с чем.

Профессор Игорь Кон дополняет картину произошедших изменений: "Вовлеченные в общественное производство и политику женщины вынуждены развивать необходимые для конкурентной борьбы "мужские" качества (настойчивость, энергичность, силу воли), а мужчины, которые уже не могут опираться главным образом на власть и силу, – вырабатывать традиционные "женские" качества – способность к компромиссу, эмпатию, умение ставить себя на место другого".

Что в результате? Завязав отношения, изменившаяся женщина довольно быстро начинает думать, что ее мужчина (тоже изменившийся) – пассивное, инфантильное существо и обуза. Вовсе не Дэвид Бекхэм, каким показался при первой встрече. "Женщины – существа противоречивые, – поясняет психолог Наталья Фомичева. – Как правило, они хотят и равноправных отношений в семье, и быть за мужем, как за каменной стеной. Для нормального мужчины одновременная реализация этих двух функций невозможна, такие разнонаправленные требования часто приводят к неврозам и семейным кризисам".

Разочарованная женщина избавляется от партнера, делает еще несколько попыток найти своего принца – и не всем сопутствует удача. После 40, если у нашей героини так и не случилось детей, она может завести себе слабого, зависимого мужчину, который заменит ей ребенка.

"Это не кризис мужчин, не кризис семьи, а кризис женщины", – уверен Сергей Агарков.

Ситуация усугубляется, если дама зарабатывает больше своего кавалера. "Деньги – это форма власти, и традиционно эту власть в семье реализовывал мужчина, – комментирует Наталья Фомичева. – "Глава семьи" – это исторически мужская роль. Смена основного добытчика может повлечь серьезные конфликты. Посмотрите – даже в вашем опросе на вопрос, кто главный в семье, мужчины и женщины отвечают по-разному".

Схема "все равны, все решаем вместе" нежизнеспособна, считает Фомичева. В конце концов, случаются ситуации, когда кто-то должен сказать решающее слово: "Уйти от вертикальной модели семьи не получится по той причине, что отсутствие структуры губительно как для психики, так и для самого института семьи. Люди не могут жить в ситуации, когда не ясны их вес в союзе и роль, которую им надо выполнять. Четкая структура влечет за собой круг прав и обязанностей и дает четкое понимание того, что и как нужно делать".

УНИВЕРСАЛЬНОГО СОВЕТА ДЛЯ МУЖЧИНЫ, попавшего в ситуацию, когда его лидерство оспаривается (по финансовым или другим причинам), нет. Уж точно не надо заявлять вслед за слесарем Гошей из известного фильма: "Все и всегда я буду решать сам, на том простом основании, что я – мужчина". Можно тихо сдаться. Но лучше "найти другие сферы реализации своей власти в семье – например, отвечать за установление отношений семьи с окружающим миром, организацию досуга", – советует Наталья Фомичева. "Многие домашние дела мужчина делает лучше женщины, – подтверждает Сергей Агарков. – Он лучше ведет бюджет, лучше контролирует детей..."

Одно ясно – свою мужественность нужно утверждать редкими героическими поступками, а не демонстративным отказом от "бабских обязанностей". Сергей Агарков: "У мужчин нет выбора брать или не брать домашние дела, потому что на смену привычной семье приходит семья с социальной взаимозаменяемостью, где каждый может быть домохозяйкой или добытчиком".

Нет, универсальный совет все же есть – быть спокойным и уверенным в себе. "Когда у мужчины изначально есть проблемы с самооценкой, то смена ролей в семье их усугубит. Если же все в порядке, то мытье посуды не повлияет на психическое здоровье, – уверена психолог Фомичева. – Конечно, любое несоответствие традициям вызывает у нас внутреннее сопротивление, но, насколько оно будет разрушительно для психики, зависит только от нашей психологической стабильности".

Слава богу, что многие из нас еще не женаты. И слава богу, что, в отличие от рабочих отношений и семейной жизни, древний ритуал ухаживания почти не изменился.

Кто решает, закончится ли свидание сексом?

Мужчина 7%
Женщина **93%**

Если женщина решила с тобой познакомиться, ты будешь...

Восхищен **56,2%**
Удивлен 42,4%
Возмущен 1,4%

Девушка, которая провела с тобой ночь на первом свидании:

Ничего особенного не сделала **46%**
Хорошая, я просто ей сильно понравился 37%
Испорченная 17%

Занимаясь сексом, вы чаще...

Делаете то, что нравится ей **65,5%**
Делаете то, что нравится тебе 34,5%

Готов ли ты заплатить за ужин, если секса с девушкой не будет?

Без проблем **79%**
Нет 9%
Не знаю 12%

С кем вы вдвоем чаще общаетесь?

Со своими друзьями **82%**
С ее друзьями 18%

В 10 раз больше, чем женщина, в среднем тратит мужчина на свидании

В 10 раз больше, чем мужчина, в среднем тратит женщина на подготовку к свиданию

Общественно-политические изменения могут (и должны были) поменять многое в семье и офисе. Но на свидании ты — просто мужчина, а она — просто женщина. "Женщина все так же решает, чем закончится встреча, и хотя секс перестал быть некой точкой невозврата (теперь после него можно и расстаться), но все равно право выбора за ней, — подтверждает сексолог Сергей Агарков. — И по-прежнему, если женщина будет торопить развитие событий, это в ряде случаев будет воспринято скверно. Хотя, конечно, есть и исключения — девушка может расслабиться, а тогда, как говорится, "напилась — веди себя доступно".

По-прежнему 99% мужчин воспримут желание женщины познакомиться с ними как необычное событие ("буду восхищен, удивлен"). И конечно, большинство считает, что за даму в ресторане надо платить, даже если она просто подруга. "Процесс изменения гендерных ролей происходит постепенно, — соглашается Наталья Фомичева. — Человеку легче изменить внутренние установки, чем реальное поведение. Это наглядно демонстрирует соотношение количества людей, поддерживающих идею о здоровом образе жизни, и тех, кто реально его придерживается. Поэтому мы еще долго будем видеть разницу между заявлениями о равной роли двух полов в обществе и реальном положении дел".

Игорь Кон также согласен с этим утверждением: "Сейчас отношения стали значительно более разнообразными, в них возможно разное сочетание. Тем не менее, если за мужчину платят в публичном месте, ему бывает неловко. Умные женщины обычно щадят мужское самолюбие. Хотя некоторые женщины хотят сочетать плюсы обеих систем: чтобы за них всюду платили и в то же время чтобы они принимали все решения самостоятельно. Красивым женщинам это удается. Мужчина все так же готов распушить свой павлиний хвост, даже если он за это ничего не получит".

ПРО ОПРОС

Наши партнеры из Исследовательского центра рекрутингового портала Superjob.ru проделали огромную работу, проведя для нас анкетирование 1500 мужчин, проживающих в России (кстати, каждому из них тоже отдельное спасибо). На вопросы о положении дел в семье отвечали только респонденты, имеющие жену или постоянную партнершу. Дополнительные данные были собраны с помощью опросов на сайтах sportbox.ru и нашем собственном mhealth.ru. Не обошлось и без консультаций специалистов исследовательской организации "Левада-центр", исследований канала Discovery и опросов на сайте знакомств mamba.ru. Без них, как и без наших экспертов, этого материала не было бы.

ТВОЕ ОРУЖИЕ

Вот три мужские ценности, которые не обесценились в глазах женщин, несмотря ни на что.

1. Власть

"Женщины тянутся к мужчинам, обладающим властью, подсознательно, на зволюционном уровне, – объясняет доктор Дэвид Басс, соавтор книги "Что заставляет женщин заниматься сексом". – Такой мужчина точно гарантирует женщине пропитание, крышу над головой и защиту". А ты думал, ей просто нравится твоя улыбка?

2. Деньги

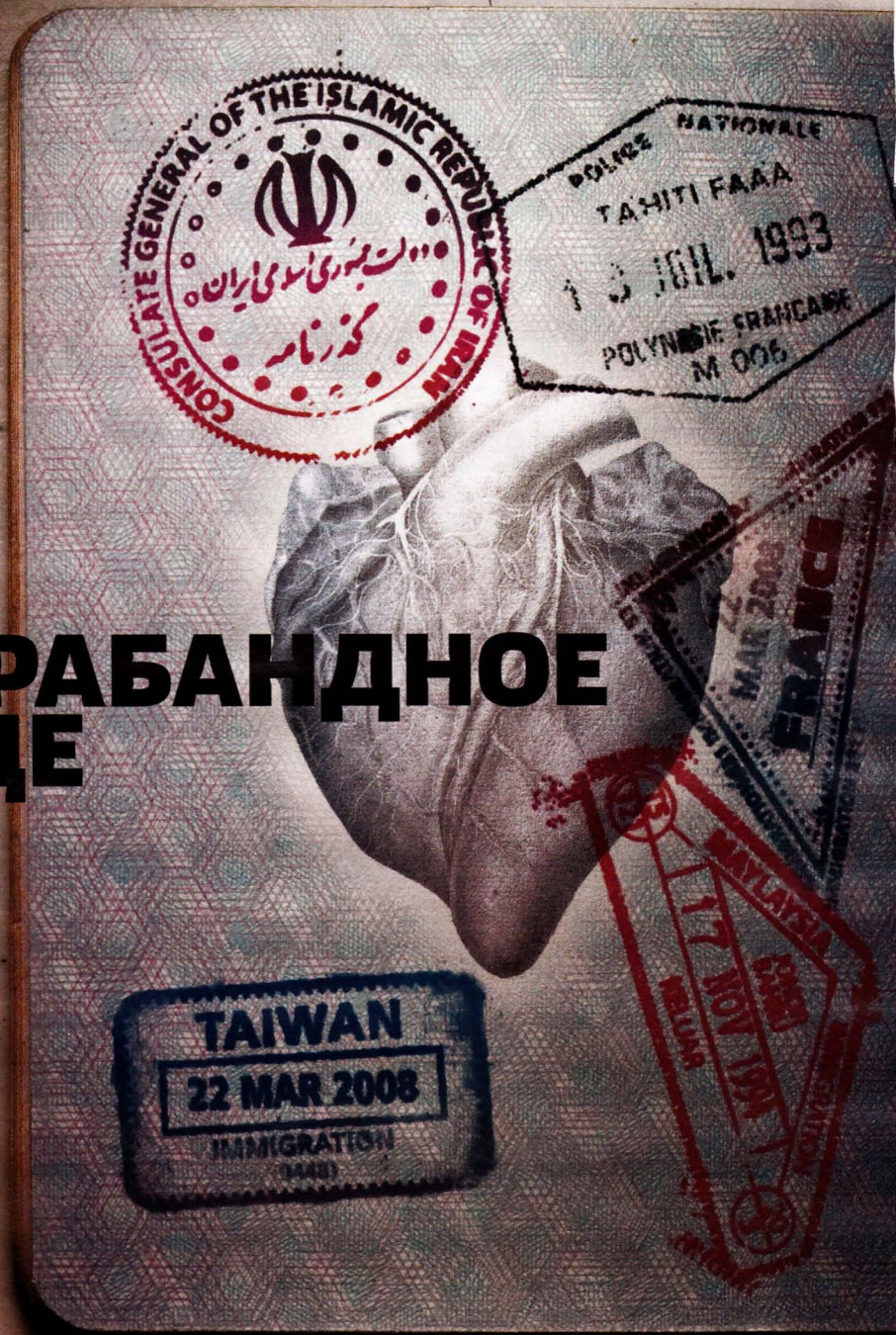
Исследователи из British Journal of Psychology провели исследование, которое подтвердило: женщинам все так же нравятся мужчины на дорогих автомобилях. Успешный и состоявшийся человек – более комфортный партнер, чем его закомплексованный и разочаровавшийся собрат. К тому же деньги – это власть, а о привлекательности власти мы уже сказали.

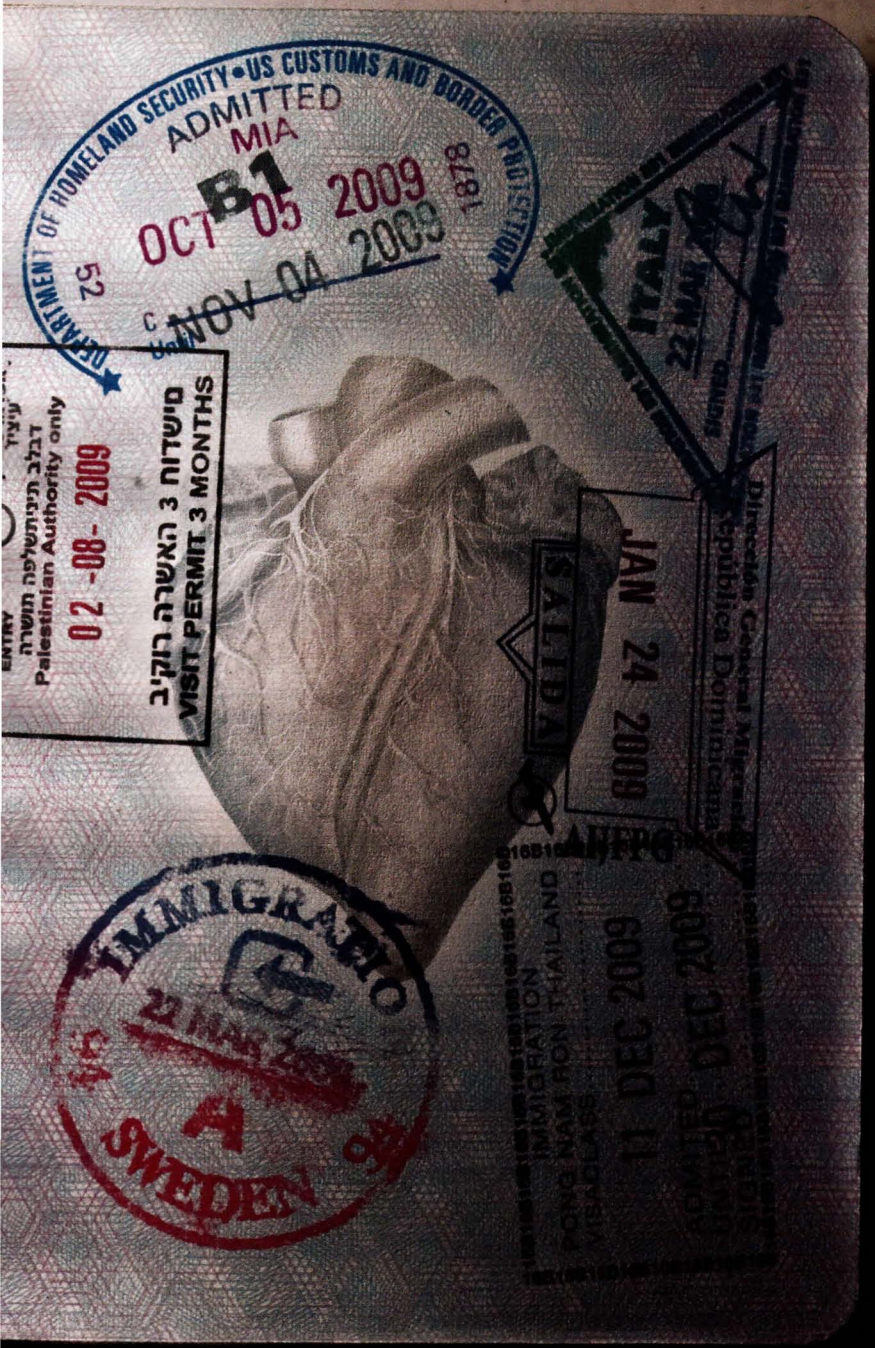
3. Ум

"В мужчине с высоким интеллектом женщина видит хорошие гены. Именно с таким самцом она подсознательно хочет иметь общее потомство", – разглагольствует доктор Басс. И именно ум способен принести тебе и власть, и деньги, добавим мы, тупых миллиардеров просто не бывает. ■

ОРГАНИЗМ

МОЕ КОНТРАБАНДНОЕ СЕРДЦЕ



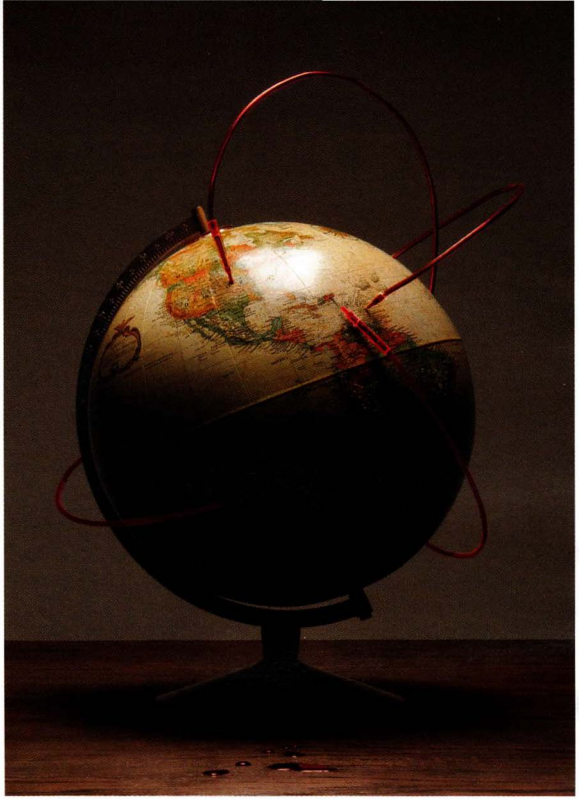


ПОД СТРАХОМ СМЕРТИ МЫ СОВЕРШАЕМ ОТЧАЯННЫЕ ПОСТУПКИ. НАПРИМЕР, СДАЕМ КРОВЬ ВО ФЛОРИДЕ, ВЫРАЩИВАЕМ ИЗ НЕЕ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ В ИЗРАИЛЕ И ВГОНЯЕМ ИХ ПРЯМО В СЕРДЦЕ НА КАРИБАХ. КАК ДАЛЕКО ТЫ ГОТОВ ЗАЙТИ, ЧТОБЫ СПАСТИ СВОЮ ЖИЗНЬ?

ТЕКСТ: МАРК КОЭН, АНТОН СТЕПНОВ

Таким беззащитным американец Рон О'Лири не чувствовал себя еще никогда за 36 лет жизни. Несколько минут назад его уложили под рентгеновский аппарат и раздели ниже пояса. Медсестра мажет ему паховую зону коричневым антисептическим раствором. Пока врачи готовятся к операции, бывший здоровяк О'Лири (188 см, 95 кг мышц) как загипнотизированный смотрит на инструмент — длинную пластиковую трубку с тонкой иглой на конце. Он знает, что сейчас произойдет. Сначала хирург введет этот катетер ему в бедро — прямо в артерию. А затем начнет медленными толчками продвигать шланг вглубь. И так до самого сердца. Одно неосторожное движение — и О'Лири покойник. Трубка может разорвать кровеносный сосуд или повредить сердечный клапан.

Обо всем этом Рону рассказали, когда он давал согласие на операцию. Ему пришлось поставить свои подписи сразу на 12 листах договора. Эти бумаги — не простая формальность. Теперь, если что-то пойдет не так, врачи не будут отвечать за последствия. О'Лири приходится так рисковать. Если ему не сделают опасную операцию сейчас, то через пару лет может быть уже слишком поздно. Его сердце становится слабее с каждым месяцем.



Все началось 11 месяцев назад. Сначала Рон заметил, что внезапно стал каким-то вялым. Потом появилась одышка. О'Лири начал сильно уставать на работе, а работать приходилось помногу — у него был собственный ресторан. Однажды его увезли на скорой в больницу, где поставили диагноз "пневмония" и отправили пить антибиотики. Спустя неделю он стал кашлять кровью и уехал на скорой в другой госпиталь. При повторном осмотре О'Лири на всякий случай сделали кардиограмму. Оказалось, не зря.

У О'Лири обнаружили смертельно опасную болезнь — дилатационную кардиомиопатию.

У пациентов с таким диагнозом сердце начинает увеличиваться в объеме. Его мышцы растягиваются и постепенно слабеют. У здорового человека левый желудочек сердца за один удар выстреливает 55-70% от общего объема помещающейся в нем крови. "Мотора" О'Лири хватало только на 8%, так что сердце еле-еле проталкивало кровь ему в легкие. Медикаментами и процедурами врачи разогнали этот показатель до 30%, но и это — уровень инвалидности.

"Отупение. Полный крах, — вспоминает Рон свою первую реакцию. — Я вообще до этого никогда особо не болел, только регулярно ходил к стоматологу. А тут кардиолог сообщил мне, что такого слабого сердца он не видел никогда, и посоветовал задуматься о пересадке донорского органа".

Врачи так и не смогли сказать пациенту, почему его мотор внезапно дал сбой. В роду у О'Лири ничего подобного ни у кого не было. Возможно, болезнь вызвала какая-нибудь вирусная инфекция вроде обычного гриппа. И не было никакой уверенности, что спасение — в пересадке. Подходящее сердце хирурги могут искать годами. Не факт, что у Рона был такой запас времени.

И тут О'Лири клюнул на рекламу, предлагавшую выход — дорогой, не до конца испытанный, но зато быстрый.

Часы на стене тускло освещенного отделения сердечно-сосудистой хирургии частной клиники Centro de Otorrino в центре Санто-Доминго, столицы Доминиканской Республики, показывают два пополудни. Стоящий над О'Лири хирург Роберто Фернандез де Кастро набирает в шприц вязкую жидкость мутно-желтого цвета. Это и есть экспериментальное лекарство, которое должно привести сердце в порядок. Никакой химии — раствор содержит 95 млн стволовых клеток. Попав в сердце, они начнут делиться и образовывать новые кровеносные сосуды и мышечные волокна. Это их обычная работа. Нервы, связки, кожа и кости — все в организме образуется из стволовых клеток, без них просто никуда. Такие клетки есть у каждого человека с самого рождения и в любой части организма. И сейчас медики учатся использовать их в лечебных целях.

Доктор Фернандез привинчивает шприц к переходнику, соединенному с катетером. Его коллега Гектор Розарио начинает проникновение в артерию. Вскоре игла, венчающая конструкцию, появляется на черно-белом мониторе, который ведет трансляцию

из сердца О'Лири. Игла ищет нужное место на стенке левого желудочка. Доктор Розарио нажимает на шприц и вводит стволовые клетки прямо в сердечную мышцу.

"Черт! — вздрагивает Рон. — Колет!" На мониторе электрокардиографа четкий ритм сердца сменяется чередой беспорядочных колебаний. Доктор Фернандез бормочет что-то на испанском, а доктор Розарио крепче сжимает шприц. "О, эта кароший знак", — наломаном английском объясняет он. Боль говорит о том, что в сердечной мышце достаточно живой ткани, и это поможет стволовым клеткам прижиться и начать процесс регенерации. Фернандез проталкивает иглу к следующему участку на стенке желудочка и вкалывает еще порцию раствора.

Доминиканская Республика — одно из самых бедных государств в Карибском море и не может похвастать высоким уровнем медицины. Американские хирурги прооперировали бы О'Лири в два счета и сделали бы это лучше. Но одна проблема — после этого их бы тут же отдали под суд.

Несмотря на миллиардные затраты на исследования, прогресс в науке и все достижения в продлении жизни человека, с поврежденным сердцем все еще мало что можно сделать. В случае обширного инфаркта или такого заболевания, как у О'Лири, выбор ограничен: либо сиди дома овощем, либо становись в очередь на пересадку. Сердце — один из самых сложных органов, со своей собственной электрической системой и уникальной мышечной тканью. Оно сокращается по 100 000 раз в сутки. У него просто не хватает времени на восстановление.

Вот почему кардиологи всего мира возлагают такие надежды на новую клеточную технологию. "Всего лет 10 назад мы даже не догадывались, что такие органы, как сердце, способны к регенерации, — говорит кардиолог, директор Института стволовых клеток Университета Майами Джошуа Хэа. — Сегодня мы понимаем, что ему надо лишь помочь запустить процесс. Терапия стволовыми клетками меняет парадигму лечения любых сердечных заболеваний, будь то последствия инфаркта, аритмии или кардиомиопатии. Я предрекаю, что через 10-15 лет проблемы с сердцем перестанут быть самой распространенной причиной смерти в развитых странах".

Но пока в тех самых развитых странах лечить и сердце, и многие другие важные органы стволовыми клетками не разрешено. Новая технология должна быть тщательно исследована и проработана. "Проблема в том, что врачи сами не до конца понимают, как именно это работает, — разводит руками доктор Хэа. — Может быть, стволовые клетки способны посылать сигналы другим клеткам, призывая их в определенную область для помощи в восстановлении. А может, они будят стволовые клетки в самом сердце".

Какова верная доза инъекции, каков оптимальный метод ввода, какой срок должен пройти между сердечным приступом и процедурой? Наконец,

ВСЕГО 10 ЛЕТ НАЗАД МЫ ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЛИСЬ, ЧТО ТАКИЕ ОРГАНЫ, КАК СЕРДЦЕ, СПОСОБНЫ К РЕГЕНЕРАЦИИ. СЕГОДНЯ МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО ЕМУ НАДО ЛИШЬ ПОМОЧЬ

какие из сотен видов стволовых клеток наилучшим образом подходят для задач восстановления сердечно-сосудистой системы? На поиск официальных ответов уйдут те самые 10-15 лет и десятки миллионов долларов.

Сейчас в США стволовые клетки в порядке эксперимента вводят небольшим группам добровольцев. К примеру, кардиолог из Северо-Западного университета Дуглас Лесордо наблюдает за командой из 167 добровольцев с тяжелой формой кардиомиопатии. Больные, получившие новое лечение, лучше справляются с физическими упражнениями. Они способны продержаться на беговой дорожке на 120 секунд дольше других пациентов — это как дополнительные 10 минут спокойной ходьбы. Больной, который раньше с трудом доходил от спальни до кухни, сможет спуститься во двор и немного погулять. Неплохой результат, но это — только начало эксперимента. Нет никакой гарантии, что у добровольцев внезапно не начнутся серьезные неприятности со здоровьем. Проблемы могут возникнуть и через много лет после пересадки.

В 2005 году в израильский медицинский центр "Шиба" обратились родители тринадцатилетнего мальчика, жаловавшегося на сильные головные боли. У пациента обнаружили две опухоли, в головном и спинном мозге. Вот какое совпадение — именно туда ребенку за несколько лет до того вводили стволовые клетки, полученные от разных доноров. Так его пытались вылечить от синдрома Луи-Бара. При этом врожденном заболевании человек постепенно утрачивает способность контролировать свои мышцы.

Инъекции были сделаны в одной из клиник Москвы. Нелегально — в России, как и в США, лечить синдром Луи-Бара стволовыми клетками запрещено. После укола у ребенка должны были начать расти новые нервные волокна. Но все пошло не так. Израильские хирурги вырезали опухоли и отправили на генетический анализ в университет Тель-Авива. Оказалось, что ДНК в этих образцах принадлежат не самому пациенту, а сразу двум посторонним людям — явно тем самым донорам. Имя пациента медики отказываются раскрывать до сих пор, это врачебная тайна. И дальнейшая его судьба с тех пор неизвестна. Но эта история подогрела недоверие регулирующих государственных органов к новой технологии.

Пока в развитых странах исключение сделано всего для нескольких операций. Среди них — пересадка стволовых клеток костного мозга, помогающая восстановить нормальный состав крови у больных лейкемией. Этот метод хорошо проверен временем — первую трансплантацию осуществили почти 50 лет назад. Но в Доминикане никаких ограничений нет вообще. Чем и пользуются авантюристы от медицины. 44-летний кардиолог Заннос Грекос, глава американской компании Regenocyte, организовал сложную схему работы со своими пациентами. За неделю до операции Рон О'Лири сдал кровь в штаб-квартире Regenocyte во Флориде. Срочным курьером это "сырье" передали в лабораторию TheraVitae в Тель-Авиве, где из крови выделили стволовые клетки и за пять дней добились роста их количества в тысячи раз. Утром операционного дня специалист TheraVitae прибыл самолетом в столицу Доминиканы Санто-Доминго, держа на коленях контейнер, в котором при определенной температуре хранился уже знакомый нам мутный раствор. Несложно догадаться, что клиника Centro de Otorrino, в кото-

Если ты решился на терапию стволовыми клетками уже сейчас — прочти наши советы.

1

ПОДУМАЙ ЕЩЕ РАЗ

Не соглашайся на такое лечение без крайней необходимости. Ищи альтернативу. "Обязательно обсуди пересадку стволовых клеток со своим лечащим врачом, — говорит медик из университета Дьюка (США) Сэм Мун. — Вместе вы должны взвесить все за и против. Скорее всего, твое здоровье можно поправить старыми, испытанными методами. Так будет надежнее. Обычная хирургическая операция можетоказаться быстрее, дешевле и безопаснее.

2

ТРЕБУЙ ЛИЦЕНЗИЮ

В России стволовыми клетками официально разрешено лечить только аутоиммунные заболевания и болезни крови. Лицензию на конкретные операции выдают конкретным клиникам. Потребуй показать тебе такой документ в клинике, в которую ты обратился. Затем зайди на www.roszdravnadzor.ru и вбей в строке поиска номер лицензии. Если в результатах поиска твоей клиники нет — не связывайся с ней.

3

ОСТЕРЕГАЙСЯ МЕСТНЫХ

В менее зарегулированных странах, например, Индии и Китае, поставлена на поток терапия стволовыми клетками заболеваний мозга и сердца. Если тебе придется ехать туда — обращайся в местные отделения компаний из Европы и США. У них более квалифицированный персонал, чем в клиниках совсем уж локального происхождения.

4

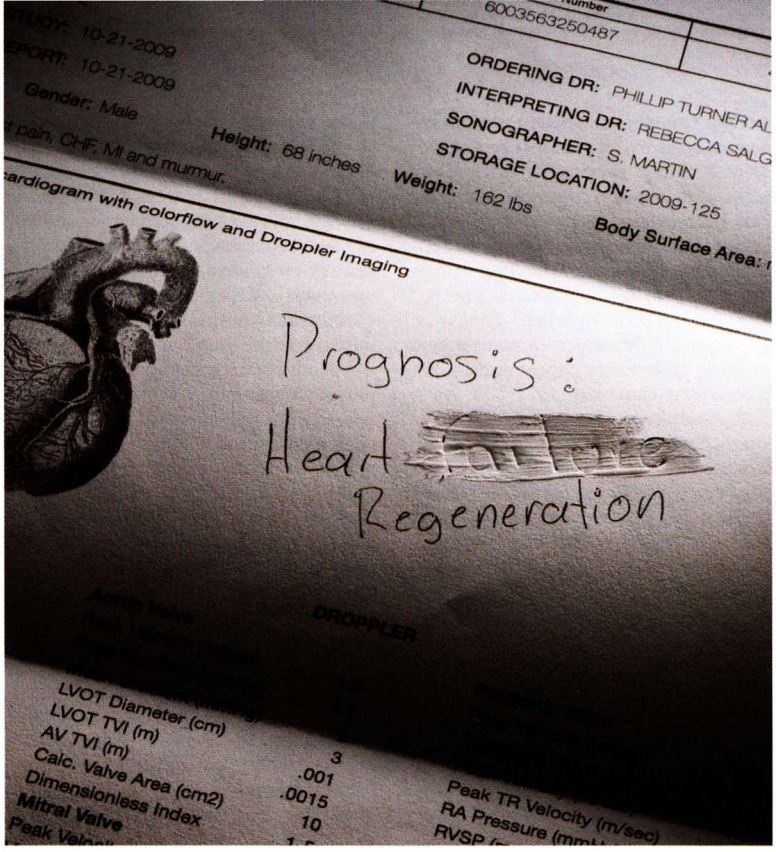
ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ

Требуй от врачей не историй благодарных пациентов, а фактов. Спроси, прошел ли метод клинические испытания, и попроси своего лечащего врача посмотреть на их результаты. Узнай, скольким пациентам в клинике уже сделали такую операцию. Ты же не хочешь оказаться в числе первых10 подопытных кроликов?

5

ЗНАЙ ПУТИ ОТХОДА

Ни один даже самый хороший врач не может гарантировать стопроцентный результат. Изучи потенциальные риски. Прочти документы, которые тебя попросят подписать, — там должен быть список возможных побочных эффектов от операции. Убедись, что имеешь дело с крупной клиникой. У врачей должна быть возможность не только пересадить тебе стволовые клетки, но и провести реанимацию, если во время операции вдруг возникнут проблемы.



рой оперируют О'Лири, принадлежала все тому же Грекосу.

Вся процедура обошлась пациенту в $64 500 наличными. "Брать такие деньги за не прошедшую всех испытаний процедуру — самый настоящий грабеж", — негодует Эмерсон Перин, медик из кардиологического Института Техаса. "К тому же опасный грабеж, — соглашается Амит Патель из Университета штата Юта. — Пациент с ослабленным сердцем может умереть от одного неудачного чиха. А такие операции проводятся в небольших клиниках, где нет возможности оказать больному серьезную помощь, если что-то вдруг пойдет не так".

"За всю историю клиники у нас не умер ни один пациент", — парирует Грекос. Это одна из немногих цифр, которые глава Regenocyte готов раскрыть с радостью. Вместо цифр на сайте компании вывешены интервью с благодарными клиентами — семь коротких роликов. Между тем на счету Regenocyte уже 75 операций и подробности лечения остальных пациентов не сообщаются. Скрытность — общее правило для индустрии контрабандного лечения стволовыми клетками. Международное общество клеточной медицины (ICMS, группа медиков и ученых, которая пытается контролировать деятельность таких компаний, как Regenocyte) обратилось к руководству 20 "стволовых" клиник в Доминиканской Республике, Индии, Китае и Таиланде. Эксперты попросили бизнесменов предоставить медицинские данные прооперированных пациентов. Не ответил никто.

Regenocyte, впрочем, раскрывает еще один обобщенный показатель: после операции у ее пациентов способность сердца перекачивать кровь в среднем возрастает на 21%. Результат О'Лири скромнее — через полгода после процедуры, на которой присутствовал автор этой статьи, его сердце прибавило только 14%.

Правда, он рад и этому. По телефону голос О'Лири звучит совсем как до операции — он с трудом произносит слова из-за сильной одышки. Но на этот раз болезнь здесь ни при чем. "Вы не поверите! — говорит О'Лири. — Но я только что проехал на велосипеде 30 км". ■

В научных лабораториях по всему миру отрабатывают технологии работы со стволовыми клетками. Возможно, через 10 лет такие операции разрешат делать уже и в обычных больницах.

Спинной мозг

Испанские биологи придумали способ восстанавливать спинной мозг после серьезных травм — пока только у лабораторных крыс. Ученые делают парализованным грызунам инъекции стволовых клеток. Попав в спинной мозг, клетки размножаются и образуют новую нервную ткань. Через несколько недель к грызунам возвращается способность двигаться. Эксперименты на людях могут начаться уже через пару лет.

Глаза

Прошлой зимой в Колумбийском университете (США) начали прозревать слепые мыши, проблемой которых было повреждение сетчатки. Ученые вырастили им новую сетчатку с помощью нескольких инъекций стволовых клеток в глаза. У людей с аналогичными проблемами сейчас есть только один способ вернуть зрение — дорогая и сложная операция по пересадке сетчатки.

Ум

Биологи Университета Калифорнии отработали на грызунах новый метод восстановления раковых больных после радиотерапии. Сначала мозг крыс четыре недели подвергали действию жесткой радиации. Такое часто проделывают и с больными людьми — чтобы разрушить опухоли. Без побочных эффектов тут не обходится. Вот и у крыс способность решать простые головоломки (например, находить выход из лабиринта) снизилась на 50%. Инъекции стволовых клеток в мозг быстро привели грызунов в форму.

Кишки

Сотрудники детского медицинского центра в Цинциннати научились выращивать человеческие органы. Для этого они взяли немного стволовых клеток и поместили в питательную среду. А потом добавили туда определенный набор гормонов, управляющих их поведением. Через несколько месяцев в распоряжении ученых был практически готовый кишечник. Выращенные в пробирке внутренности планируется использовать для пересадки.

Сперма

Биологи из университета Ньюкасла (Великобритания) получили первую в мире искусственную сперму. Они вырастили человеческие сперматозоиды с нуля из стволовых клеток. Вот и все — проблема мужского бесплодия решена, достаточно взять у клиента немного стволовых клеток (например, из крови). Правда, испытать сперму в действии ученые пока не могут. Такие эксперименты признаны неэтичными, и их запрещает закон.

ФОТО: MAURICIO ALEJO

ТЕЛЕ ПРОТИВ ПУЗИКА

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТЕБЕ НУЖНО, ЧТОБЫ ПРИЙТИ В ФОРМУ? ТЕЛЕМАГАЗИНЫ УВЕРЯЮТ: С ИХ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫМИ ТРЕНАЖЕРАМИ ТРЕХ-ЧЕТЫРЕХ МИНУТ В ДЕНЬ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО. MH РЕШИЛ ЭТО ПРОВЕРИТЬ. МЫ КУПИЛИ ТРИ МНОГООБЕЩАЮЩИХ АППАРАТА И ОТДАЛИ ИХ НА ИСПЫТАНИЕ ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ДМИТРИЮ СМИРНОВУ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

Майк сегодня не в форме. Черно-белый клип рассказывает о последних событиях в его и без того серой жизни. Проснулся от невероятных болей в голове — виной тому дурацкая подушка. Спину ломит — спал на мягком матрасе. Пришел на кухню — прямо в руках развалилась соковыжималка. Хотел сделать пару движений на велотренажере — отлетели педали. И тут на Майка находит озарение. Следующий кадр — Майк уже в обществе двух девушек модельной внешности. Картинка тут же становится цветной, девушки гладят экс-неудачника по накачанным плечам и заливисто смеются. Майк изменился, былых проблем как не бывало. Что, почему? У него есть ответ: “Я купил Super Extra Shaper Relax Ultra Easy Express *(слова меняются в зависимости от контекста)*”.

Что ж, типичная для телемагазина история. Сейчас в России вещают несколько круглосуточных кабельных каналов, предлагающих специфические товары, которые ты не купишь больше нигде. Главный козырь этих товаров — инновация, главное обещание — ты можешь лежать на любимом диване, а они все сделают за тебя. Тут есть и жидкая кожа, и паровые швабры, но нас интересуют только революционные тренажеры. Из всего телевеликолепия скептик Дмитрий Смирнов выбрал три товара: тренажер пресса Ab Rocket, универсальный тренажер Total Gym Shaper и миостимулятор Gymform ABS&Core. Смирнов объяснил свой выбор, а затем проверил на практике.

ОБЕЩАЮТ РАЗ

AB ROCKET: "Я помогу вам работать над верхними, нижними, средними и косыми мышцами брюшного пресса. Ролики отлично поддерживают шею и обеспечивают массаж спины. Я отлично подхожу как начинающим, так и опытным спортсменам: пружины создают три уровня сопротивления. Всего пять минут в день — и эффект обеспечен!"

ДМИТРИЙ СМИРНОВ: "Совершенно не представляю, как он работает и зачем нужны эти голубые валики. Может, лежать на них действительно удобнее, чем на скамье в тренажерном зале?"

МН: "Давайте проверим. Тем более что именно сейчас (все-таки нам здорово повезло!) эта штуковина стоит на 1000 руб. меньше, чем в обычные дни, — всего 2990 руб. Берем".

ПРОВЕРЯЕМ

На то, чтобы оценить прелесть чудо-тренажера, фитнес-редактору хватает минуты. С трудом устраивается в "креслице", делает пару сгибаний и, тяжело вздыхая, лезет наружу.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ *(все еще тяжело вздыхая)*: "Очень неудобная штуковина. Расположение валиков не совпадает со строением моего тела: я спиной упираюсь только в один из пяти валиков и обещанной поддержки не получаю. Из-за того, что я не могу ровно держать спину, возникают боли в пояснице. Подъем корпуса на таком тренажере — одно из самых бесполезных занятий, а для меня еще и вредное! Пресс накачать здесь вообще нереально: нагрузка даже на самой тяжелой — черной — пружине никакая. Мне кажется, что целевая аудитория этого тренажера — люди, которые только-только вышли из комы и не могут нормально ходить и сидеть. Всем остальным я Ab Rocket не советую: лучше выбросить деньги или прислать их мне".

ОЦЕНКА МН: ★★★★★★★★★★

ДИВАНЫ И ЧРЕСЛА

Президент консалтинговой компании "Контакт-эксперт" Григорий Трусов объясняет, почему товары из телемагазинов пользуются спросом и какие приемы используют производители, чтобы заставить человека их купить.

"Сама модель магазина на диване эксплуатирует склонность людей делать импульсивные покупки. Вспомните, как набиты товаром прикассовые зоны любого супермаркета. Человек увидел яркую упаковку, сработал импульс — "ой, хочу", — он ее схватил, купил, а потом выбросил. В таком же формате работают магазины на диване. Они показывают красивые ролики, а потом говорят: у тебя всего 30 секунд, звони быстрее! Товары сами по себе должны быть необычными, чтобы хотелось их купить, текст такой, чтобы внутренний голос говорил человеку: "Это то, что тебе нужно". Типичное построение сюжета: сначала показывают проблему, потом ее рациональное решение с помощью предлагаемого товара, сдабривая все это фотографиями очевидцев, исследованиями ученых и заключениями экспертов. А потом рекламщики включают эмоцию — давай, закажи быстрее! При этом вам обещают кучу дополнительных насадок, какой-нибудь дополнительный нож или еще один такой же товар, делая акцент на то, что это абсолютно бесплатно. Когда вы это слышите, всякий раз вспоминайте — средняя накрутка на товары из ТВ-шопов составляет 350%. Сами товары делаются в Юго-Восточной Азии малыми тиражами, поэтому говорить о какой-то их надежности или долговечности не приходится. Они продаются только в телемагазинах, их главная задача — удивить. Например, вы изобретаете новый собиратель для пыли и крошек, пишете красивый текст, снимаете яркую рекламу с результатами исследований, которые доказывают уникальность этого товара, — и все, успех у вас в кармане".

ОБЕЩАЮТ ДВА

TOTAL GYM SHAPER: "Я — универсальный комплексный тренажер для дома, позволяющий работать над каждой группой мышц тела по отдельности. В основе тренировки лежат действия с сопротивлением на наклонной доске. Со мной можно не только работать с отдельными группами мышц, но и подбирать упражнения для всего тела одновременно. Вам не придется тратиться на фитнес-клуб и стесняться своей полноты или неспортивной формы, тренируясь рядом с другими. Вместо хронической усталости вы почувствуете прилив энергии и бодрости на целый день уже после первых тренировок! Все, что вам нужно, чтобы получить фигуру вашей мечты, — это всего пара минут в день".

ДМИТРИЙ СМИРНОВ: "Ну, я просто уважаю Чака Норриса". *(На коробке из-под тренажера Чак Норрис стоит в обнимку с блондинистой красавицей.)*

МН: "Всего 9990 руб. на то, чтобы порадовать Диму? Берем".

ПРОВЕРЯЕМ

"Чтоб тебя!" — Дмитрий Смирнов чуть не складывается пополам вместе с селебрити-тренажером. Total Gym Shaper трещит по швам, скользит по полу и норовит сбросить с себя фитнес-редактора. "Я на него больше не сяду, иди ты сам занимайся", — говорит Смирнов фотографу, но через несколько минут все-таки соглашается возобновить эксперимент. Пара упражнений и пара кадров для истории. Смирнов явно напряжен, и эти занятия как будто не приносят ему обещанной в буклете энергии и бодрости.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ: "Тренажер постоянно раскладывается и уезжает куда-то — это раздражает. Он сам по себе короткий: человеку с ростом выше 170 см будет просто неудобно. Я привык к профессиональному оборудованию, а этот агрегат явно недоработан: слишком узкие ручки, маленький ход, даже на максимальном подъеме нагрузка минимальная.

К тренажеру прилагается книжка с упражнениями, но набор интересных ограничен: лично я для себя отметил от силы пять из 60. Остальные мне показались слишком легкими, а потому бесполезными. Легкие упражнения не создадут достаточной стресс-реакции, чтобы с организмом начали происходить нужные нам изменения.

Total Gym Shaper рекламируют как универсальный, но для полноценной тренировки он точно не годится. Максимум, что может этот Shaper, — заменить часть блочных тренажеров. Плюс он позволяет делать движения одной рукой — это приятно. Но, как мне кажется, неопытный пользователь в домашних условиях и только по книжке не сможет выполнить все правильно, нужен инструктор. А так — турник и пара гантелей выглядят более солидно".

ОЦЕНКА МН: ★★★★★★★★★★

ОБЕЩАЮТ ТРИ

GYMFORM ABS&CORE: "Я укреплю всю среднюю часть вашего тела, благодаря чему ваш пресс станет твердым, как скала. В то же время я укреплю спинные мышцы, что поможет вам поддерживать спину в правильном положении. Вы приобретете правильную осанку и баланс. Сколько сгибаний вы способны сделать за одну минуту? 25? 50? 100? Я осуществлю 400 сокращений мышц в минуту, что и равняется 400 сгибаниям тела в минуту. Если уж я не изменю вашу фигуру, то ничто другое не поможет!"

ДМИТРИЙ СМИРНОВ: "Миостимуляция — это процесс воздействия импульсами тока на внутренние органы, ткани и мышцы. Эту вещь я сам реально хочу опробовать, так как миостимулятор может стать отличным дополнением к настоящим силовым тренировкам".

МН: "Но ведь эта штука обещает не "дополнение", а настоящую замену тренировке? Впрочем, как скажешь. 3590 руб. — куплено".

ПРОВЕРЯЕМ

Фитнес-инструктор цепляет аппарат на левую руку. "Током не ударит?" — на всякий случай интересуется осторожный спортсмен и, не дождавшись ответа, жмет на кнопку "пуск". Рука начинает дергаться, будто Смирнов исполняет электро-дэнс. Похоже, это первая вещь, которая ему действительно понравилась.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ: "Прикольная штука, но, конечно, не тренажер и не замена реальным тренировкам: воздействие очень поверхностное даже на максимальной частоте сокращений. Натренировать мышцы отдельно от движения невозможно: если и будет какой-то визуальный эффект (что маловероятно), то использовать мышцы для работы (поднятия тяжестей, приседов) ты не сможешь — они ведь к этому не приучены. Но есть у этого миостимулятора один несомненный плюс: он может здорово помочь восстановиться после тренировки. В качестве замены обычному сеансу массажа я бы его себе оставил. Но даже не думай накачать им мышцы или создать рельеф. Исключено. Только массаж. Точка".

ОЦЕНКА МН: ★★★★★★★★★★

ВЫВОДЫ

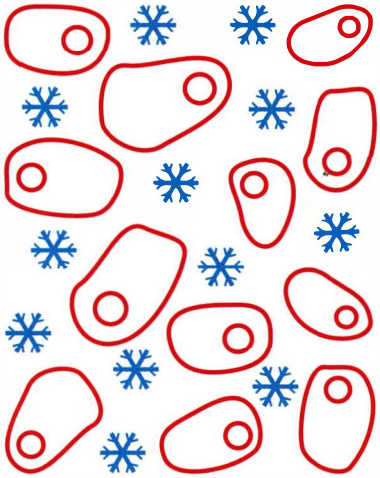
По большому счету испытание профессиональным инструктором тренажеры из телемагазина провалили. Поэтому, пока они стоят и краснеют в сторонке, МН вновь дает слово своему фитнес-редактору — ему, кажется, опять есть что сказать.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ: "В принципе, что я ожидал, то и получил. При нормальной фантазии любую штуку из телемагазина можно куда-то пристроить. Но в основном телемагазины продают узкоспециализированные аппараты. Один работает только на ноги, другой ориентирован исключительно на массаж, третий может служить лишь как заменитель блочного тренажера. Чтобы провести дома полноценную тренировку, используя только товары из ТВ-шопа, нужно, я боюсь, купить вообще весь этот ТВ-шоп. Одна простая гиря, по сравнению с любым из этих тренажеров, принесет гораздо больше пользы, а сами тренировки будут в несколько раз интереснее и разнообразнее. И, конечно, не стоит слушать обещания, что такой тренажер обеспечит тебе тело твоей мечты "всего за три минуты в день". Хочу напомнить, что серьезная тренировка, которая действительно способна изменить тело, обычно занимает не менее 40-60 минут. Но дело даже не в этом. Для того чтобы выйти на изменяющую физическую форму интенсивность, нужно очень тщательно размяться. Одна разминка обычно занимает 5-15 минут, о каких трех минутах в день вообще можно говорить?" ■

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

ИМПУЛЬС | 1 3

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



-196°C

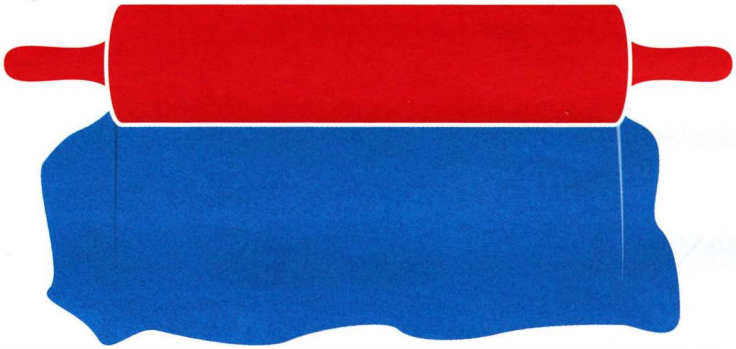
ТЕМПЕРАТУРА, ПРИ КОТОРОЙ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ПУПОВИННОЙ КРОВИ МОГУТ ХРАНИТЬСЯ БЕЗ ПОТЕРИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ. ЗАЧЕМ ОНИ МОГУТ ПОНАДОБИТЬСЯ — ЧИТАЙ НА СТР. 118

$10 000 000

БЮДЖЕТ ФИЛЬМА "УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ", ПОСТАВЛЕННОГО ПО ДЕБЮТНОМУ СЦЕНАРИЮ МЭТТА ДЭЙМОНА И БЕНА АФФЛЕКА, ЗА КОТОРЫЙ ОНИ ПОЛУЧИЛИ "ОСКАР". УЗНАЙ, КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА, НА СТР. 100

10%

МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ 25-39 ЛЕТ ЗАНИМАЮТСЯ ВЫПЕЧКОЙ КАК МИНИМУМ ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ. КАК ЖЕНЩИНЫ ЗАХВАТИЛИ МИР — НА СТР. 110



ЧИЛИ

НАЗВАНИЕ ЭТОГО ПЕРЦА НЕ СВЯЗАНО СО СТРАНОЙ ЧИЛИ. НА ЯЗЫКЕ ИНДЕЙЦЕВ НАУАТЛЬ ЭТО СЛОВО ЗНАЧИТ "КРАСНЫЙ". КАК ЕСТЬ ЭТОТ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ — НА СТР. 104

1657

РУБЛЕЙ ПОТРАТИЛ МН НА ПОКУПКУ ТОВАРОВ ИЗ ТВ-ШОПА. ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ ИЗ ЭТОГО ЭКСПЕРИМЕНТА, ЧИТАЙ НА СТР. 126

800

ЧЕЛОВЕК ИЗ КАЖДЫХ 100 000 НАСЕЛЕНИЯ УМИРАЕТ В РОССИИ В ГОД ОТ БОЛЕЗНЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ДО ЗВЕЗДЫ

SpaceShipOne на самолете-носителе WhiteKnight

50 ЛЕТ НАЗАД, КОГДА В ОКОЛОЗЕМНОЕ ПРОСТРАНСТВО ВПЕРВЫЕ ПОЛЕТЕЛ ЧЕЛОВЕК, СОВЕТСКАЯ ПРОПАГАНДА УВЕРЯЛА, ЧТО УЖЕ СКОРО КОСМОС ПОКОРИТСЯ КОММУНИСТИЧЕСКОМУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ И ПОБЫВАТЬ В НЕМ СМОЖЕТ КАЖДЫЙ. КАК НИ СТРАННО, ТАК И СЛУЧИЛОСЬ. С НЕБОЛЬШОЙ ОГОВОРКОЙ — КАЖДЫЙ, У КОГО ЕСТЬ ДЕНЬГИ. ПЕРЕД ТОБОЙ — НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ КОСМИЧЕСКОГО ТУРИЗМА.

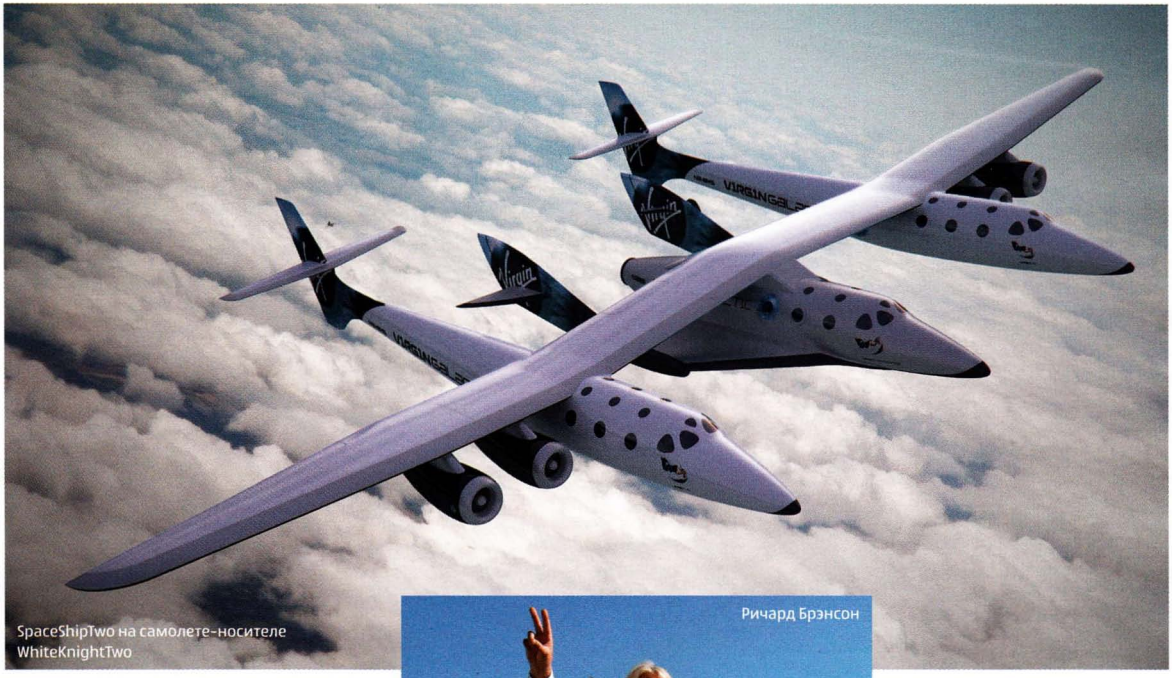
ТЕКСТ: ИВАН ЧЕБЕРКО

Тогда, в апреле 1961 года, полет Юрия Гагарина (менее двух часов на высоте до 327 км) назвали подвигом. Впрочем, и сейчас за полугодовую вахту на МКС профессиональным космонавтам дают звание Героя России. Испытать себя в космосе в ближайшее десятилетие смогут не только герои, но и люди попроще. Конечно, с условием наличия весьма пухлых кошельков. Тем не менее, если еще недавно полет в космос стоил $40 млн, то теперь индустрия космического туризма выходит на массовый рынок. А значит, полеты в космос станут доступнее. Как океанские круизы — каждый год не поедешь, но один раз в жизни позволить себе можно.

Кто все начал

У передовых космических проектов, будь то первый полет в космос или высадка на Луну, всегда есть лицо и имя. Лицо массового космического туризма — американец Бёрт Рутан. Половину жизни он занимается разработками передовых летательных аппаратов на собственном экспериментальном заводе в Калифорнии. Шесть лет назад Рутан построил первый в мире частный космический корабль SpaceShipOne для суборбитальных полетов. В космонавтике суборбитальными называют полеты со скоростями и на орбитах ниже, чем необходимо для искусственных спутников Земли. В октябре 2004 года SpaceShipOne в течение двух недель дважды пробил планку в 100 км, во второй попытке достигнув высоты 114,6 км. За это достижение Рутан получил приз $10 млн от фонда X Prize, цель которого — поощрение нетрадиционных научных изысканий.

В дополнение к премии Рутану поступило деловое предложение от экстравагантного миллиардера Ричарда Брэнсона, основателя корпорации Virgin, — построить восьмиместный прогулочный корабль (два пилота и шесть туристов на борту). Рутан предложение принял. К моменту сдачи этого номера Men's Health SpaceShipTwo уже четыре раза поднимался в воздух — правда, пока только в атмосфере и только с помощью самолета-носителя. Но созданная под этот проект компания Virgin Galactic обещает начать возить туристов в космос уже в 2013 году. Билет стоит $200 000, для резервации места нужно внести задаток в $20 000. Услуга пользуется популярностью — билеты заказали уже больше 400 человек.



SpaceShipTwo на самолете-носителе WhiteKnightTwo

Ричард Брэнсон

План полета

SpaceShipTwo не будет летать вокруг Земли — лишь взлетать вверх и садиться. План полета таков. Сначала самолет-носитель WhiteKnightTwo поднимет космический корабль на высоту 15 км — на это уйдет около часа. Здесь SpaceShipTwo отделится от "платформы", включит твердотопливный двигатель и под углом 84° стартует в космос. Берт Рутан уверяет, что корабль сможет подняться до 150 км и даже выше. Достигнув верхней точки полета, он по параболической траектории пойдет вниз. В это время на борту образуется невесомость, которая при достижении 150-километровой высоты продлится 5 минут. Войдя в плотные слои атмосферы, корабль благодаря специальной конструкции крыльев начнет тормозить, не сильно при этом нагреваясь, и в конце концов сядет на космодроме как обычный самолет. Все удовольствие займет около трех часов. Приезжать на космодром, который Virgin Galactic строит в пустыне в американском штате Нью-Мексико, оператор просит за три дня до старта.

Берт Рутан говорит, что такие путешествия полностью безопасны. Даже если оба пилота потеряют сознание, машину посадят в автоматическом режиме. Единственное неудобство — перегрузки до 6g (то есть тело человека становится в шесть раз тяжелее своего обычного веса), длящиеся несколько минут при взлете. Первым безопасность путешествий обещает доказать сам Ричард Брэнсон, взяв в пробный полет всю семью.

Цены вниз

Круглая сумма в 200 000 баксов за билет долго не продержится. Во-первых, сам Брэнсон мыслит масштабно. Для начала он заказал два космических корабля, но строительство полноценного космодрома со всей инфраструктурой показывает, что он явно рассчитывает на большее, чем обслуживание 12 туристов в день (по одному запуску в день двух кораблей). Услуга, став массовой, неизбежно подешевеет.

Во-вторых, Брэнсону недолго быть монополистом в сфере суборбитального туризма: на подходе ряд похожих проектов. В голландской колонии Кюрасао, что на Антильских островах, строят космопорт под еще один космический корабль — Lynx Mark II производства другой калифорнийской компании — XCOR Aerospace. Lynx Mark II тоже может летать выше 100 км, причем это двухместный корабль. Пассажир сидит рядом с пилотом на переднем сиденье. Билеты предлагают за $95 000, прокатить обещают уже в 2011 году. В дальнейшем космопорт Кюрасао планируют использовать еще и как фабрику частных космических аппаратов, изготавливаемых на заказ, — спутники для кино- и фотосъемок, научных исследований, телекоммуникаций.

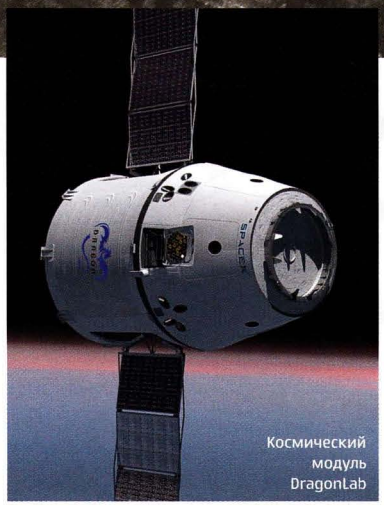
head & shoulders
«Ни один волос не упадёт с её головы!»
Петр Сергеевич
до 95% меньше выпадения волос из-за ломкости*
* в сравнении с шампунем без кондиционера
реклама

Lynx Mark II

Корабли в порт

В прошлом году были сообщения, что космический порт хотят построить в одном из эмиратов Дубая. Компания Space Adventures планирует возвести свой собственный космодром для суборбитальных аппаратов в Сингапуре. Именно эта компания, основанная американцем Эриком Андерсоном, организовала большинство уже свершившихся турпоездок полетов на МКС. У крупного игрока и планы масштабны.

Популяризация темы космического туризма неминуемо заставит людей мечтать о большем. О полете на орбитальную станцию, например. Но полеты туристов на МКС закончились. Последний визитер — основатель Cirque du Soleil Ги Лалиберте — летал в 2009 году за $40 млн. Причина в том, что программа регулярных "рейсов" американских шаттлов на станцию прекращена, а все полеты российского "Союза" зарезервированы под нужды МКС. В "Союзе" три места, производитель — РКК "Энергия" — делает по четыре корабля в год. Но Space Adventures обещает заказать российской корпорации "Энергия" лично для своих нужд "внеплановый" "Союз". Под этот проект компания резервирует места в тур на МКС на 2014 год. Цена поездки — от $50 млн за 8-9 дней на станции.


Космический модуль DragonLab

NASA сейчас платит Роскосмосу за доставку и возвращение с МКС своего космонавта $56 млн. Правда, на полугодовую вахту каждый американец летит с багажом до 50 кг. Туристам на неделю столько вещей не нужно.

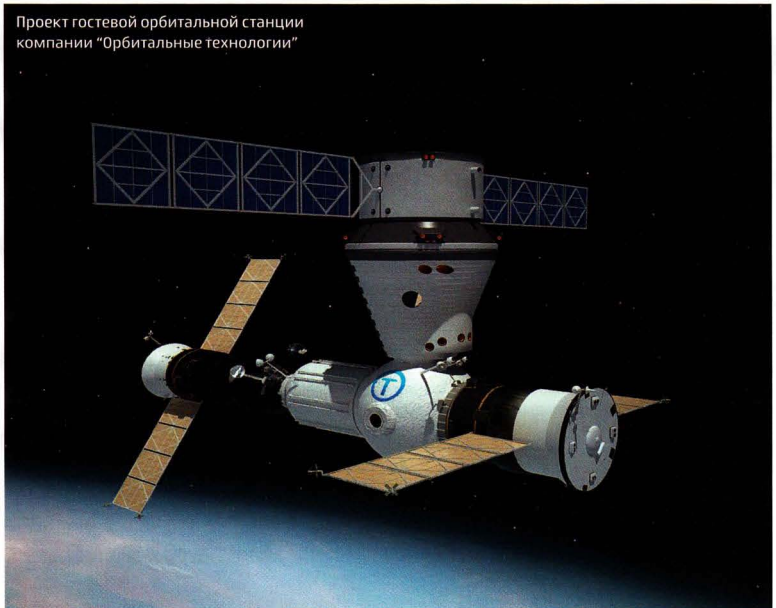
Орбитальные отели

Туристическую привлекательность МКС можно будет полнее использовать, когда появятся более современные и вместительные космические корабли. Таких создается сейчас несколько: американские компании делают корабли Orion и Dragon (с орбитальным модулем DragonLab), в России проектируется корабль "Русь". По предварительным оценкам, уже в 2018 году эти аппараты повезут на МКС туристов. Под эту идею, возможно, на МКС построят отдельный туристический модуль — в сущности, первую гостиницу на орбите. Проекты таких отелей — то есть орбитальных станций, предназначенных специально для туристов, — все множатся. В частности, московская компания "Орбитальные технологии" подписала договор о строительстве отдельной станции-отеля с РКК "Энергия", но о каких-то финансовых вливаниях в этот проект речи нет, пока все только на бумаге. Приблизительный срок строительства гостевой орбитальной станции — 2020-2025 годы.

До Луны за $150 000 000

На главной странице сайта компании Space Adventures посетителей встречает предложение отправиться к Луне. Речь не идет о высадке в районе Моря Спокойствия — спутник Земли предполагается облететь. И если бы не имя компании, которая это предлагает, предложение воспринималось бы как чистая авантюра. Потому что сейчас действующих транспортных средств для доставки на Луну ни у одной из стран нет. Но глава российского офиса SA Сергей Костенко в феврале заявил интернет-изданию "Маркер", что первое место в лунной экспедиции уже зарезервировано — билет намерен выкупить известный американец, имя которого SA обещает опубликовать в апреле. Первый турполет к Луне обойдется смельчаку в $150 млн.

Костенко рассказывает, что для доставки туристов к Луне планирует использовать модернизированные корабли "Союз". Надо сказать, что первые "Союзы" проектировались в 60-е годы прошлого века именно для полетов к Луне. Но сегодняшние "Союзы" для Луны не приспособлены, и их нужно основательно переделать. Так, "Союзу" предстоит поменять радиационную защиту, усовершенствовать систему посадки и разгона. В таком наборе корабль сразу на орбиту не вывести, потребуются минимум два запуска и сборка лунного корабля на орбите. Там к обновленному "Союзу" прицепят четыре разгонных блока: один для набора скорости при полете к Луне, второй для выхода на лунную орбиту, третий для набора скорости по направлению к Земле и последний,



Проект гостевой орбитальной станции компании "Орбитальные технологии"

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: "ОРБИТАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"

реклама

четвертый, для торможения при подлете к атмосфере. Это сложная и, главное, не отработанная на практике схема. Но именно ее описывают потенциальным клиентам SA, и кого-то она уже устроила.

Турист перед отправкой к Луне должен будет пройти подготовку профессионального космонавта: ему предстоит испытать перегрузки в моменты набора второй космической скорости (11,2 км в секунду) и торможения с нее — а это больше 10g.

Научный руководитель Московского космического клуба Иван Моисеев оценил стоимость реализации лунного проекта SA в $1 млрд: "Практически нужно делать новый корабль. А у нас даже простейшая модернизация тянется годами и забирает много денег. Все это надо сначала тестировать, нельзя сразу туриста посылать". SA предлагает лететь к Луне в 2015-2016 годах. К этой дате, по мнению Моисеева, реализовать подобный проект и сертифицировать оборудование для полетов туристов будет крайне трудно.

Космический корабль "Союз ТМА-17"

Но дело тут не столько в сроках реализации, сколько в факте возникновения схемы частного финансирования серьезного космического проекта. Если купленный американцем билет не останется единственным проданным лунным туром, SA получит деньги на проектные и конструкторские работы. Для России такие проекты как подарок — на деньги иностранных частников может быть возобновлена отечественная лунная программа, закрытая в начале 70-х годов прошлого века из-за чрезмерной дороговизны. О таких подарках от иностранцев отечественная промышленность может только мечтать.

Сбудутся эти мечты или окажутся чересчур смелыми — зависит в итоге от землян. Упрощая ситуацию, можно сказать: заплатят за Луну — полетят на Луну. Был бы спрос, а технологии полетов на Луну существуют уже несколько десятилетий. ■

ЗВЕЗДНЫЕ ВОИНЫ

Самые яркие космические туристы.

ТОЕХИРО АКИЯМА

Японский журналист, первый непрофессионал в космосе. Провел неделю на советской станции "Мир" в 1990 году как корреспондент телекомпании TBS, отметившей этим полетом свое 50-летие. Стоимость полета держится в секрете — разные источники называют суммы от $25 до 37 млн.

ДЕННИС ТИТО

Американский миллиардер, управляющий инвестиционной компанией Wilshire Associates. Первый космический турист, оплативший полет из своего кармана. В 2001 году он выложил за полет на "Союзе" $20 млн.

АНУШЕ АНСАРИ

Иранка, живущая в США, работает в IT-индустрии и активно участвует в проектах по коммерческому освоению космоса, в том числе в уже упомянутом фонде X Prize. Первая женщина-турист в космосе, побывала на МКС в 2006 году.

ЧАРЛЬЗ СИМОНИ

Американский бизнесмен, программный архитектор, один из разработчиков программы Microsoft Word, основатель компании International Software Corporation. Единственный турист, побывавший в космосе дважды, в 2007 и 2009 годах.

РИЧАРД ГЭРРИОТ

Программист, разработчик компьютерных игр из США. "Потомственный" астронавт, сын астронавта Оуэна Гэрриота. Первый космический турист, занимавшийся на МКС научной деятельностью, — Гэрриот выращивал белковые кристаллы. Утверждает, что $30 млн, уплаченные за полет, — это бóльшая часть его состояния.

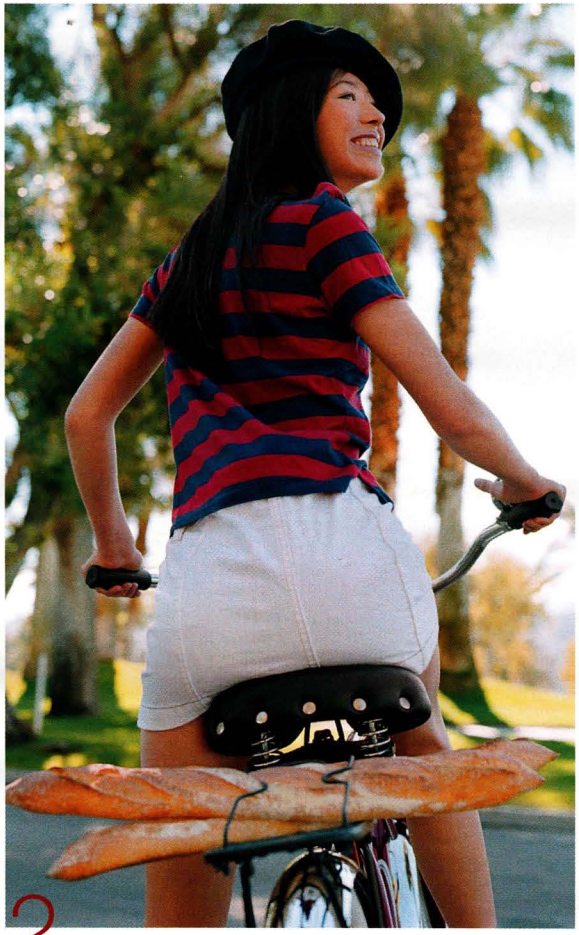
ФОТО: AP, TASS-PHOTO, VIRGIN GALACTIC

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА УСТРОЕНЫ ПО-РАЗНОМУ. ВОЗМОЖНО, ТЫ ЗАМЕТИЛ ЭТО ДАЖЕ ДО ТОГО, КАК ВПЛОТНУЮ ПРИСТУПИЛ К ИЗУЧЕНИЮ АНАТОМИИ В 9-М КЛАССЕ. ЧТОБЫ УБЕДИТЬ ТЕБЯ В ЭТОМ, МЫ СОБРАЛИ ТРИ САМЫХ НАГЛЯДНЫХ ПРИМЕРА. ПРОЧИТАЙ И ЗАПОМНИ РАЗ И НАВСЕГДА.

1 ПУГОВИЦЫ В РЯД

Вряд ли ты ни разу не задумывался, почему пуговицы на мужской и на женской одежде расположены на разных сторонах. Раз задумывался, получи ответ: мужчины всегда одевались сами, естественно, правой рукой расстегивать одежду удобнее (принимая во внимание тот факт, что правшей в мире все же больше, чем левшей). Женщин же из высшего общества в Европе викторианских времен одевали служанки, поэтому и пуговицы на женской одежде пришиты зеркально. Сейчас служанки из моды вышли, но ведь, согласись, тебе самому удобнее раздевать свою подругу, когда пуговицы слева.



2 ОПЯТЬ СКРИПИТ ПОТЕРТОЕ

С велосипедными седлами дела обстоят еще интереснее. Универсального седла для мужчин и женщин все же не бывает. Суди сам: оптимальная (и не вредящая здоровью) посадка на велосипеде – когда седалищные бугры райдера находятся на седле, а не свешиваются по бокам. Поэтому мужские седла всегда уже, чем женские (у женщин обычно таз шире, чем у мужчин). Твоей подруге нужно более широкое (и мягкое!) седло, в противном случае седалищные кости могут выходить за край седла, что увеличит давление на промежность в семь раз (ты же понимаешь, что это вредно?). Так что, делая подарок своей даме, не забывай про такие мелочи.

3 ПРИЧЕСАННЫЕ МЫСЛИ

Один из самых неожиданных примеров, который мы нашли, когда искали различия между мужчиной и женщиной (помимо анатомических и логических), всплыл неожиданно. Волосы. И у женщин, и у мужчин они часто становятся ломкими и из-за этого больше выпадают. Найти средство борьбы против ломкости волос – непростая задача. Проблема в том, что у мужчин волосы становятся ломкими из-за стрессов и снижения иммунитета, а у женщин к этому добавляются постоянные завивки, укладки и окрашивания – что делает волосы еще более слабыми. Самое интересное, что мы нашли шампуни, которые подходят и тебе, и твоей девушке, – это Head&Shoulders. Ученые H&S разработали две специальные формулы, учитывающие особенности и женских, и мужских волос. В итоге получились шампуни, использование которых сокращает потерю волос из-за ломкости до 95%* и традиционно устраняет перхоть**. Приятно, что H&S понимает вас обоих.

* Из-за ломкости, в сравнении с шампунем без кондиционирующего эффекта.
** Видимую перхоть при регулярном использовании.

МЕСТО

Хибины

Древние и невысокие горы Кольского полуострова — до 1200 м над уровнем моря — образовались много миллионов лет назад. Здесь издавна селились коми и саамы, которые до сих пор сохранили свой жизненный уклад. В настоящее время немногочисленное коренное население полуострова занимается разведением оленей и охотой, летом ведет кочевой образ жизни и обитает в чумах.

Хибинские горы популярны у российских фрирайдеров, снежный покров сохраняется до середины мая. Местные достопримечательности снегом не заканчиваются: так как Хибины близко расположены к магнитному полюсу Земли, с сентября по апрель здесь можно наблюдать северное сияние. А полярный круг оказывает влияние на день и ночь, которые на полуострове тоже очень необычные. С декабря по январь — круглые сутки кромешная тьма, а летом солнце не заходит вовсе. Многие минералы, добываемые здесь, можно найти только в Хибинах.

Men's Health Adventure решил познакомить тебя с этим краем. В середине апреля, когда еще есть шанс увидеть северное сияние, мы отправляемся изучать эти места на снегоходах. Во время нашего мастер-класса ты проедешь по горным тундрам и арктическим пустыням, поднимешься на перевалы и вершины. Все подробности — на сайте mhadventure.ru.

Сезон: декабрь-сентябрь
Время: московское
Авиабилеты: Москва — Мурманск — Москва, от 5500 руб.
Сувениры: коллекционные минералы, рыба

ПЕРСОНА

Алексей Соболев

Победитель январского джиб-контеста Men's Health Rail Master в Лааксе. Райдер из Новосибирска разрушает сложившийся стереотип о расхлябанных сноубордистах — Алексей вполне серьезен и дисциплинирован. В 19 лет он уже стал чемпионом России по сноуборду в дисциплинах биг-эйр и слоупстайл, а его первая победа состоялась три года назад на русском этапе Burton AmTour под Питером. Главным достижением Алексей считает четвертое место на чемпионате Европы Air&Style 2011 Rookie Challenge в Инсбруке.

Соболев уверенно катает трамплины и перила, пайпы и трассы, прекрасно себя чувствует в обеих стойках — левой и правой ногой вперед, что редкость и для более опытных спортсменов. Кроме сноубординга серьезно занимается кикбоксингом и успел зарекомендовать себя хорошим бойцом. В ближайших планах — усовершенствование трюков в больших горах и съемки в сноуборд-видео.

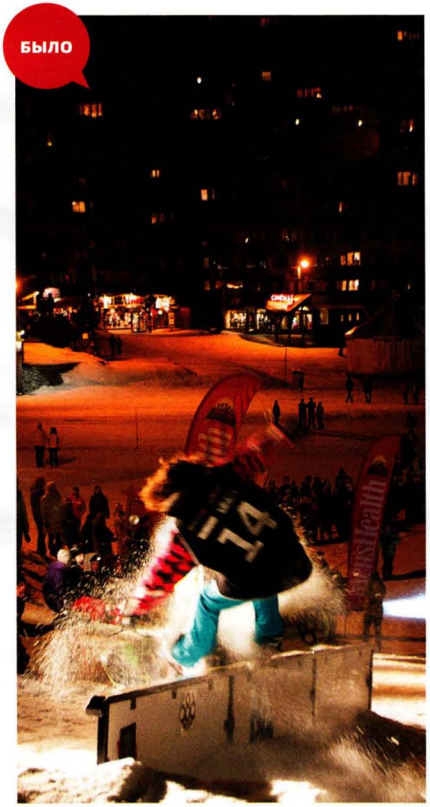
ФОТО: СЕРГЕЙ КОНЯЕВ, ИВАН РОСЛЯКОВ, ЮЛИЯ ВАСИЛЬЕВА, NIKITA SIMONOV

СОБЫТИЯ

4 ФЕВРАЛЯ, АВОРИАЗ

Men's Health Rail MasterTour

БЫЛО



В конце января в знаменитые сноупарки Авориаза съехались участники российского спортивно-музыкального фестиваля AVOSNOWFEST. Там 4 февраля состоялся второй и последний этап Men's Health Rail MasterTour. 28 участников боролись на двух перилах за звание лучшего. Контест проходил в вечернее время, что добавило ему экспрессии. В Авориазе приняли участие не только российские, но и зарубежные джиббера. То ли подготовка у россиян была лучше, то ли иностранцам не везло, но наши снова заняли все первые места. После продолжительной квалификации, во время которой любой зарегистрировавшийся спортсмен мог показать, на что он способен, судьи отобрали лучших и провели эффектный финал. Сильнейшим среди бордеров стал Юрий Гаврилов из Москвы. Второе место досталось Бобу ван Уннику из Голландии. На третье место поднялся москвич Николай Ерохин. Лыжники боролись не менее упорно. Лидер — Павел Корпачев, райдер из Екатеринбурга. Казанский нью-скулер Артем Глебов занял второе место, третьим был Матиас Веггерби из Голландии. Все призеры получили достойные награды, а Юрий Гаврилов отправится в марте в сноуборд-лагерь Men's Health Adventure на норвежский курорт Хемседал. Ты тоже можешь принять участие в нашей поездке в Норвегию с 27 марта по 3 апреля. Подробности о Men's Health Rail MasterTour и о туре в Хемседал читай на mhadventure.ru.

1-20 МАЯ, КОРОЛЕВСТВО МУСТАНГ (НЕПАЛ)

Трекинг и буддийский праздник Ти-Джи

В Мустанге — той части Непала, куда мы приглашаем тебя в мае, время будто бы остановилось: отсутствуют интернет и телевидение, люди живут так же, как и столетия назад. У тебя есть шанс увидеть древнее государство, познакомиться с его жителями и их традициями. Кульминацией маршрута станет участие в буддийском фестивале Ти-Джи, который проводится здесь с XV века. Чтобы добраться до Мустанга, тебе предстоит совершить полет над восьмитысячниками Дхаулагири и Аннапурной, которые весь маршрут будут открываться тебе в новых ракурсах. Трекинг начнется в одном из самых красивых районов Непала. Участники экспедиции получат экипировку для трекинга от компании The North Face. Подробности — на сайте mhadventure.ru.

БУДЕТ

Куртка Point Five Jacket

Производитель outdoor-снаряжения — компания The North Face не останавливается на достигнутом. Очередная новинка — усовершенствованная профессиональная куртка Point Five Jacket из водонепроницаемого и вентилируемого материала GORE-TEX® Pro Shell, который разработан с учетом требований альпинистов, фрирайдеров и других представителей экстремального мира. В такой высокотехнологичной экипировке можно отправляться покорять вершины, преодолевать бурные реки и чувствовать себя комфортно в любых условиях. Имей в виду, куртку ты получишь совершенно бесплатно, приняв участие в программах Men's Health Adventure. Подробности — на сайте mhadventure.ru. Выбирай направление!

ГАДЖЕТ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ПОБЕДИТЕЛИ НЕ ОТДЫХАЮТ

Дрю Бриз — суперзвезда американского футбола. Если проводить параллели, он что-то типа нашего Овечкина. Или даже самого Аршавина. В общем, у этого парня определенно есть чему поучиться.

ТЕКСТ: МАЙК ЦИММЕРМАН
ФОТО: ART STREIBER/AUGUST

Русского человека американцу не понять. Он скорее поверит в диких медведей на Красной площади, чем в то, что рекламные ролики, которые снимаются специально для трансляции во время "Супербоула" — игры за звание чемпиона Национальной футбольной лиги США, — нам гораздо интереснее как самого "Боула" в частности, так и всего американского футбола вообще.

Нет, мы все, конечно, знаем, что игра такая есть. Причем не только из кино. Мы даже чемпионат страны уже который год по этому футболу успешно проводим (с баскской пелотой, например, ситуация значительно хуже). Но так чтобы выйти в субботу с сыном во двор перед домом и мяч в форме дыни друг другу кидать — такого нет.

Именно поэтому, прежде чем поделиться с тобой фитнес-программой от Дрю Бриза, кстати, признанного в прошлом году журналом Sports Illustrated лучшим спортсменом США, мы решили немного тебе о нем рассказать. Точнее, описать один из его тренировочных дней. Ведь ничто не может рассказать о спортсмене больше, чем его отношение к тренировке. Итак...

*****

Раннее утро среды. На футбольном поле Университета Сан-Диего — шесть квотербеков из разных команд НФЛ, кучка рослых балбесов — игроков университетской команды — и тренер Тод Деркин. Первые пришли сюда, чтобы потренироваться в межсезонье: на хорошего тренера можно и скинуться. Вторых нанял сам Деркин — в качестве пушечного мяса для парней из НФЛ.

Дрю Бриз — единственный из присутствующих, кто держал в руках Суперкубок. Но все квотербеки мечтают повторить этот успех. А потому будут бегать, задыхаясь, обливаясь потом и стараясь как можно лучше выполнить все замысловатые задумки своего межсезонного тренера.

"Лови, лови!" — орет Дрю Бриз на салагу, но мяч врезается в прыщавое лицо испуганного студента и падает на поле.

Поражение. А поражений Бриз очень не любит.

Спустя полчаса Деркин играет со спортсменами в карточную игру: швыряет карты в воздух одну за другой. Сколько из них ты успеешь поймать в полете? Бриз ловит 17 из 20 и все еще недоволен собой.

— Дрю? Да он ненормальный, — смеется соратник Бриза по команде New Orleans Saints Джонатан Стинчкомб. — На тренировке, во время игровых упражнений, даже успешно передав мяч, он все равно продолжает бежать установленную тренером дистанцию! А после игры, когда мы с парнями отправляемся, к примеру, в кино — расслабиться, пожевать попкорн, — приносит с собой ланч-бокс со здоровой пищей. Прямо в кинотеатр!

— Для меня каждый день — это возможность стать чуточку лучше, — объясняет свое поведение Бриз. — Если ты не становишься лучше, ты не остаешься прежним, ты регрессируешь. Поэтому я работаю над собой изо дня в день, продолжая жертвовать какими-то вещами. Именно это когда-то привело меня к моему нынешнему уровню.

*****

Тренировка на поле закончена, и Дрю перемещается в зал.

Теперь он лежит головой вниз на обратно-наклонной скамье и делает отжимания на одной руке. Считая повторы, Бриз шипит как змея: "Сссемь… воссемь... де-е-евять". После десятого спрыгивает на землю и победно поднимает руки.

— Уметь побеждать — означает уметь работать на пределе, — говорит Бриз. — Чем сильнее ты пинаешь свое тело, чем больше заставляешь себя работать, тем крепче становится твоя психика. Тебе необходимо проталкивать самого себя за предполагаемые тобою же пределы. Проходить за границы, ранее казавшиеся непроходимыми. И когда ты преодолеваешь их, растет твоя уверенность в себе. Если я смогу преодолеть себя, то окажусь в более выигрышном положении. Я буду знать, что в лучшей форме, чем те, кто этого не сделал. Я лучше готов. Физически, духовно, психологически. Готов!

Неудивительно, что Бриз психует, когда не ловит очередную карту. Или что его тренировки длятся три часа, большая часть которых проходит при пульсе от 160 до 190. Так бьется твое сердце, когда ты на пределе вбегаешь на 16-й этаж.

Тем временем Дрю подходит к двум тяжелым канатам, лежащим на полу и прикрепленным одним концом к стене. Он берется за них и, быстро сгибая и разгибая руки в локтях, пускает по канатам ритмичные волны. 20 секунд подряд. Затем, не останавливаясь, начинает поднимать оба каната над головой и что есть силы обрушивать их на землю. Еще 20 секунд. Далее без паузы Бриз переходит к упражнению "сигнальщик": совершая ритмичные прыжки, продолжает бить канатами об пол. Еще треть минуты. Еще одна победа.

ДЛЯ МЕНЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ ЧУТОЧКУ ЛУЧШЕ. ЕСЛИ ТЫ НЕ СТАНОВИШЬСЯ ЛУЧШЕ, ТЫ НЕ ОСТАЕШЬСЯ ПРЕЖНИМ, ТЫ РЕГРЕССИРУЕШЬ

*****

Запах победы — каков он на самом деле? Похож ли он на запах напалма поутру, как нас учили в одном американском боевике? Пожалуй, нет. Победа пахнет обрезиненным полом тренажерного зала. Она звучит как мяч, ударяемый снова и снова о кирпичную стену. А на вкус напоминает твои собственные легкие, сжигаемые беспощадной молочной кислотой.

Это реальная жизнь для таких, как Дрю. Семь лет он тренируется под руководством Деркина и семь лет истово следует философии своего тренера: физическая подготовка — это основа для любого успеха вне зависимости от того, где ты находишься и кто ты есть. Победы, большие и маленькие, не придут к тебе, если ты слаб. Потому что даже самый отточенный разум ничто, если тело, ему принадлежащее, беспомощно.

Да, победа — это еще не все, но она реальна. Она всегда здесь, каждый день и каждый час. Просто многие из нас отказываются даже потянуться за ней, предпринять малейшую попытку достать.

Бризу выбор большинства непонятен. Все потому, что большинство не понимает победу так, как ее понимает он.

ЧЕТЫРЕ КРУГА ДО ТАЧДАУНА

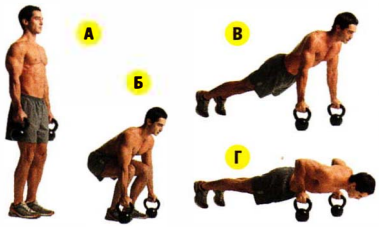
"Когда в 2004-м я начал работать с Бризом, тренировать его я решил по-новому. Я использовал новые упражнения и нетривиальное оборудование, которое сделало бы его сильнее, мускулистее и повысило бы его спортивные показатели. Сегодня я готов поделиться этой программой с тобой. Используй ее — и ты раскроешь свой атлетический потенциал, сожжешь кучу лишнего жира и подкачаешь мускулатуру". **ТОДДЕРКИН**

1

А. Упор присев — упор лежа

Встань прямо, ноги на ширине бедер. В руки возьми по гире **(А)**. Отводя таз назад, присядь и поставь гири на пол **(Б)**. Теперь отпрыгни, приняв положение упора лежа, руки при этом должны остаться на гирях **(В)**. Сделай одно отжимание **(Г)**. Не останавливаясь, прыжком вернись в положение Б, а затем и в А. Закончи движение, пожав плечами — и получишь 1 повтор.

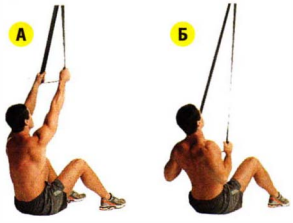
А всего нужно сделать 10



Б. Вертикальная тяга с амортизатором

Закрепи амортизатор на чем-нибудь неподвижном и достаточно высоком. Например, на турнике. Взявшись обеими руками за амортизатор, сядь на пол, согни ноги в коленях, чуть прогнись назад и направь взгляд на место крепления амортизатора **(А)**. Сводя лопатки, потяни резину на себя, задержись на секунду **(Б)** и вернись в положение А.

15 повторов



В. Турецкий подъем с одной гирей

Ляг на пол, согнув левую ногу в колене. Гирю возьми в правую руку и подними вертикально вверх. Взгляд направь точно на снаряд **(А)**. Стараясь не отрывать ступни от пола, подними корпус так, чтобы правая рука оставалась вертикальной. В верхней точке можешь подстраховать себя левой рукой **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори. Сделай все повторы, после чего смени руку и продолжи.

10 повторов для каждой руки

2

А. Румынская тяга с гирями

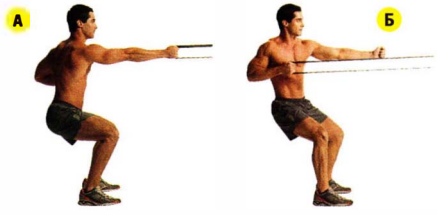
Встань прямо, чуть согнутые в коленях ноги поставь на ширину бедер, в руки возьми по гире **(А)**. Сохраняя прогиб в пояснице, наклонись и опусти гири до середины голеней **(Б)**. Вернись в положение А и повтори еще 11 раз.

12 повторов

Б. Поочередная тяга амортизатора с ротацией

Закрепи амортизатор на уровне пояса и возьмись за него правой рукой. Отойди назад до тех пор, пока не почувствуешь напряжение в мышцах спины. Остановись и опустись в присед — это твое исходное положение **(А)**. Теперь одновременно поднимись, потяни амортизатор на себя и слегка поверни корпус по часовой стрелке **(Б)**. Выдержи секундную паузу, вернись в исходное и повтори. Сделав все повторы, смени руку и продолжи подход, поворачиваясь уже против часовой.

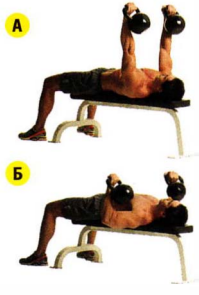
10 повторов для каждой руки



В. Жим гирей лежа

Ляг на скамью, поставив согнутые в коленях ноги на ширину плеч. Гири подними над грудью, развернув грифы в одну линию **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гири по сторонам от груди **(Б)** и сразу же выжми их вверх **(А)**.

10 повторов



ЧТО ДЕЛАТЬ

Эта программа рассчитана на 4 недели. Заниматься по ней можно 3–4 раза в неделю. Тренировка состоит из 4 кругов, каждый из которых включает в себя 3 упражнения. Проделай весь круг, отдыхая между упражнениями не более 20–30 секунд. Переведи дух в течение 1–2 минут и повтори круг еще дважды. Затем отдохни еще пару минут и переходи к следующему кругу. Если к концу такой тренировки у тебя еще останутся силы, потрать их на интервальный спринт: 30 секунд беги как угорелый, 30 секунд иди спокойным шагом — это 1 цикл. На первой неделе сделай 3 цикла, на второй — 4, а последние две недели — аж по 5 циклов.

ОБОРУДОВАНИЕ

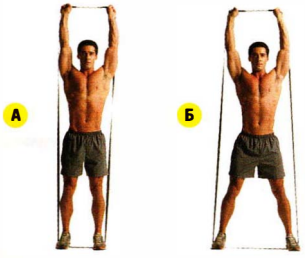
Для этой тренировки тебе понадобятся амортизаторы и набор гирь. Скорее всего, у тебя в зале нет ни того ни другого, поэтому вместо амортизаторов можешь использовать пауэрлифтерские бинты на колени, а вместо гирь — обычные гантели.

3

А. Приставные шаги с амортизатором

Встань внутрь закольцованного амортизатора **(А)** — если ты пользуешься коленными бинтами, просто свяжи один из них в кольцо. Ступни на ширине бедер. Сохраняя спину неподвижной, сделай приставной шаг вправо **(Б)**. Верни левую ногу на прежнее расстояние — и получишь один повтор.

15 шагов в каждую сторону



Б. Разведения с амортизатором стоя

Возьмись за амортизатор так, чтобы между кистями получилось расстояние, не превышающее ширину плеч. Чуть согни ноги в коленях и подними резину перед собой **(А)**. Теперь разведи руки в стороны (не сгибая в локтях), словно пытаешься разорвать амортизатор **(Б)**. Задержись на секунду и вернись в положение А.

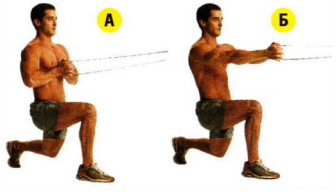
15 повторов

ВАЖНО: главное в этом упражнении — сведение лопаток, на нем и сосредоточься.

В. Антиротация в выпаде

Закрепи амортизатор на уровне груди и отойди от места крепления, пока не ощутишь натяжение снаряда. Развернись так, чтобы амортизатор уходил строго влево. Прими положение выпада (правая нога вперед) и прижми амортизатор к груди двумя руками **(А)**. Не позволяя корпусу повернуться влево, выпрями руки перед собой **(Б)**. Задержись на секунду и вернись в положение А. Сделав нужное количество повторов, смени ногу и повернись к месту крепления другим боком.

10 повторов для каждой стороны



4

А. Разгибания на трицепс с амортизатором

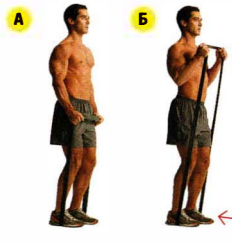
Прикрепи резину к турнику. Возьмись за амортизатор двумя руками. Ширина хвата — 15–20 см. Повернись спиной к турнику, пройди вперед один-два шага и встань в короткий выпад. Согнутые в локтях руки подними над головой **(А)** — в этом положении амортизатор должен быть хорошо натянут. Удерживая локти на месте, выпрями руки **(Б)**, задержись на секунду и вернись в положение А.

15 повторов

Б. Молотки с амортизатором

Встань на закольцованный амортизатор и возьмись за него обеими руками (кисти — на ширине плеч). Чуть согни ноги, зафиксируй поясницу и поверни ладони друг к другу **(А)**. Не меняя положение локтей, согни руки, подтянув резину как можно ближе к плечам **(Б)**. Задержись на секунду и вернись в положение А.

15 повторов



ВАЖНО: облегчить движение можно, поставив ноги уже. И наоборот — чем шире стойка, тем сильнее будет натяжение.

В. Отжимания на гирях

Поставь гири на пол так, чтобы они оказались чуть шире твоих плеч. Обопрись о рукоятки гирь руками, соедини и выпрями ноги. В исходном положении твое тело должно представлять собой прямую линию от пяток до макушки, прогибы в пояснице исключены **(А)**. Согнув руки, опустись **(Б)** и вернись в положение А.

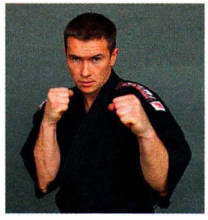
15 повторов ■

ШКОЛА МИКС-ФАЙТА МН

УРОК №3

Уроки 1 и 2 ищи в январском и февральском номерах МН или на сайте MHealth.ru

НА ШЕЮ НАДАВИ



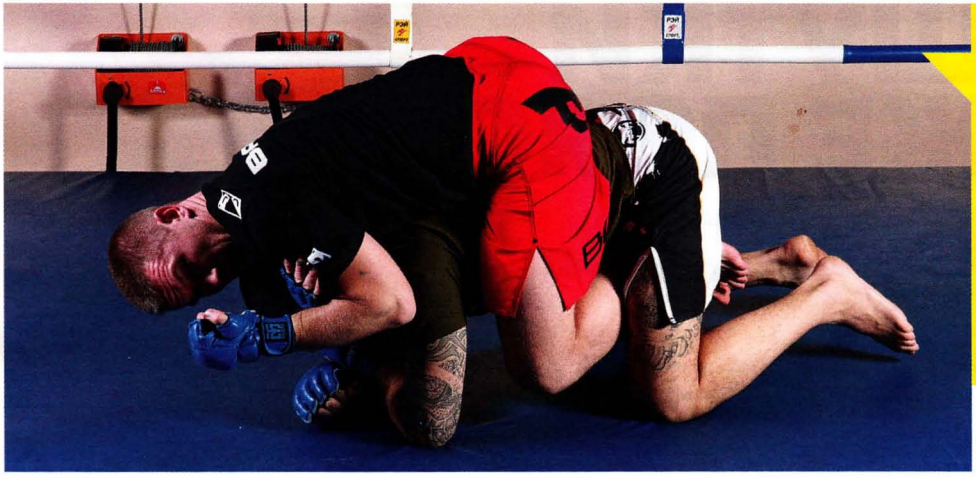
* Президент клуба смешанных единоборств "Стрела-Москва", обладатель черного пояса пятого дана по карате.

Прием, которому посвящен этот урок, называется "удушение из положения "бэк-маунт". Это означает, что ты сидишь на спине у противника, что, согласись, уже неплохо. Но, прежде чем приступить к описанию приема, вспомним предыдущий урок, а заодно рассмотрим один из вариантов, как ты мог в этом самом бэк-маунте очутиться.

Итак, в прошлый раз мы разбирали защиту от прохода в ноги. Один из вариантов такой защиты — уйти с линии атаки, пропуская противника по инерции как бы под себя. В момент, когда соперник закончит выпад, его голова должна оказаться у тебя под мышкой (А). А в следующую секунду ты сам должен перебраться на спину противника, в положение "бэк-маунт" (Б). Что делать дальше?

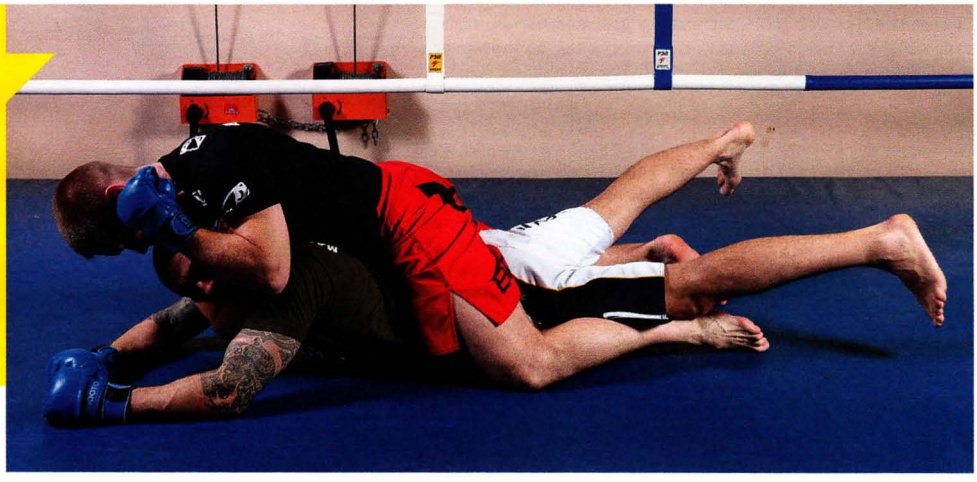
1 Первым делом — "заправь ноги". То есть не просто обхвати ими противника, но и просунь свои ноги ему между ног. Это позволит тебе контролировать соперника, а ему помешает реализовать заветную мечту и сбросить тебя на пол.

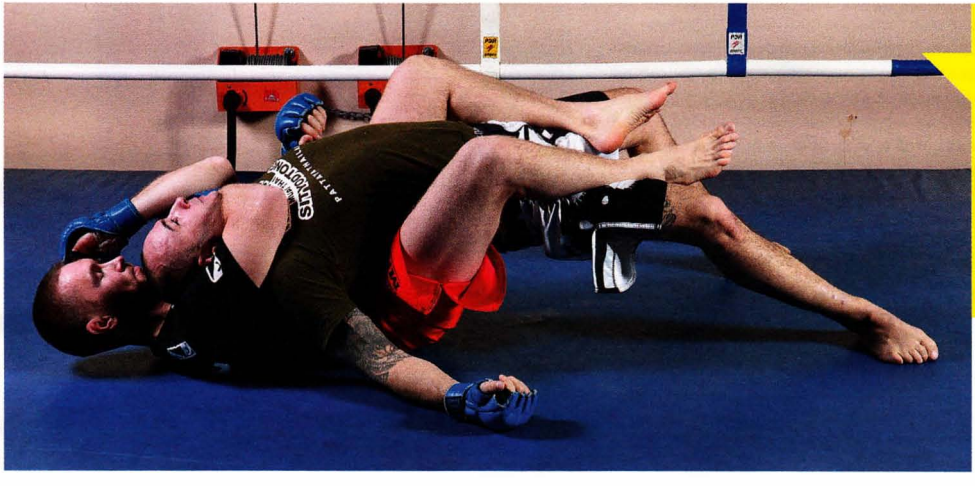
3 Процесс удушения подразумевает, что ты держишь противника за шею. А он как назло инстинктивно втянул ее в плечи. Так что тебе в общем-то и не остается ничего другого, кроме как начать бить соперника поочередно правой и левой руками по голове в надежде, что он откроется.



3 После каждого удара ищи возможность произвести захват и, как только такая возможность представится, немедленно просовывай руку под шею противника и закрывай "замок" – кистью удушающей руки обхвати внутреннюю сторону локтя руки свободной, а эту свободную тут же с силой согни, фиксируя "замок".

6 Самый хитрый ход: убедившись, что "замок" зажат надежно, а ноги все еще заправлены, разогни бедра и резко прогнись в пояснице. Конечно, у самого тебя прогиб, скорее всего, не получится, а вот соперник придется прогнуться по полной программе. Теперь у него нет ни малейшей возможности сопротивляться.





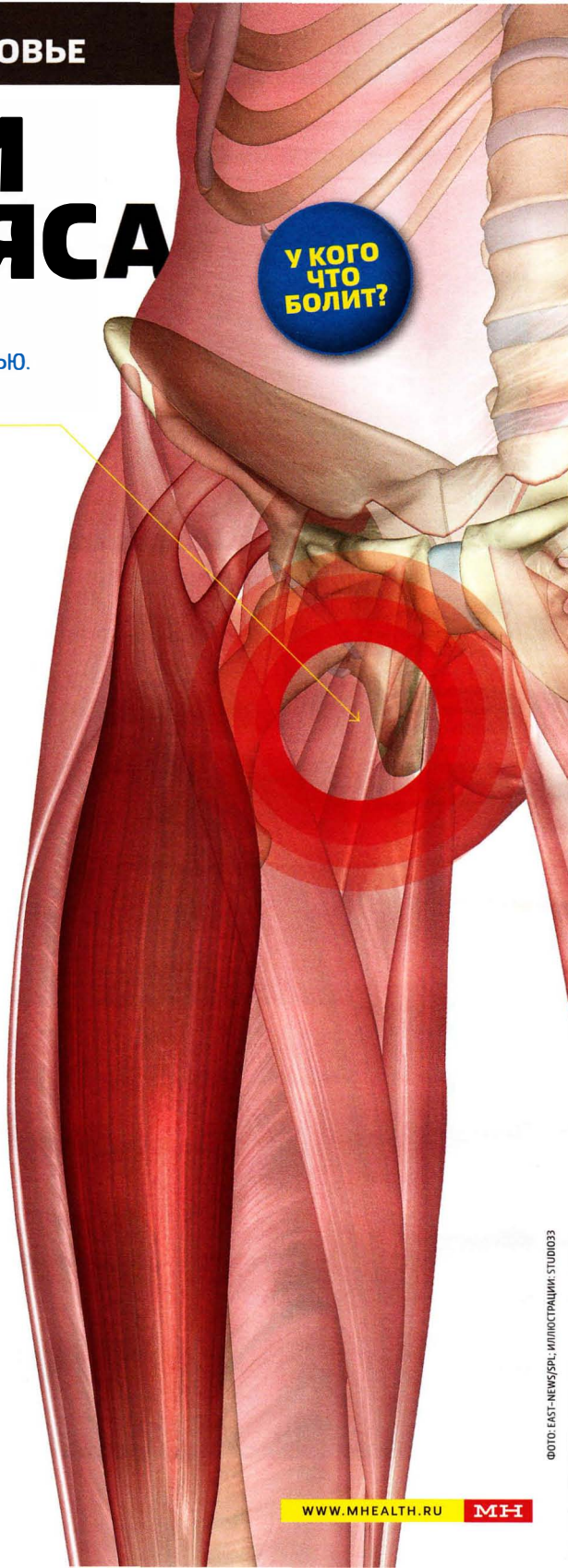
5 Если вдруг тебя снимают на камеру, а ты хочешь, чтобы кадр выглядел более выигрышно, перевернись на бок или на спину и продемонстрируй окружающим абсолютно беспомощного соперника. В таком положении ему будет еще неудобнее, а тебе – полегче.

Редакция благодарит СК "Арсенал" за помощь в проведении съемок

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

НЕ ШУТКИ НИЖЕ ПОЯСА

С БОЛЬЮ В ОБЛАСТИ ПАХА БЕЖАТЬ ЗА ПОМОЩЬЮ В МЕДПУНКТ МОЖЕТ БЫТЬ СЛЕГКА НЕЛОВКО. ВОТ И НЕ БЕГАЙ. А ЛУЧШЕ ПРИСЯДЬ И СПОКОЙНО ИЗУЧИ ЭТУ СТАТЬЮ.



1 ГДЕ БОЛИТ?

Если в момент выполнения выпада, приседа или маха ногой ты почувствовал острую боль именно там, куда указывает стрелка на картинке, мы можем тебя только поздравить — теперь ты знаешь, что такое растяжение приводящих мышц бедра. Чтобы подтвердить диагноз, попробуй присесть, махнуть ногой или сделать выпад еще раз. Больно? А просто пройтись или постоять на пострадавшей ноге? Тоже больно? Ну так и есть — растяжение. Довольно частая, надо сказать, травма для профессиональных спортсменов. Так что можешь причислить себя к их числу.

2 ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Приводящие — это пять мышц, крепящихся к тазовым костям и костям ног. Их основная анатомическая задача — сводить ноги вместе. И когда ты слишком быстро их разводишь, пытаясь шлепнуться в шпагат, неосторожно приземляешься после прыжка или неуклюже стараешься сохранить равновесие на скользком полу, возникает так называемая отводящая травма — растяжение, а иногда и надрыв не слишком эластичных мышечных тканей и/или сухожилий, которые крепят приводящие к костям.

3 ЧЕМ ПОМОЧЬ?

Во-первых, успокойся. То есть буквально — перейди в состояние покоя. Перестань выпадать, приседать, махать ногами, играть в футбол, или чем ты там занимался. А лучше — приляг.

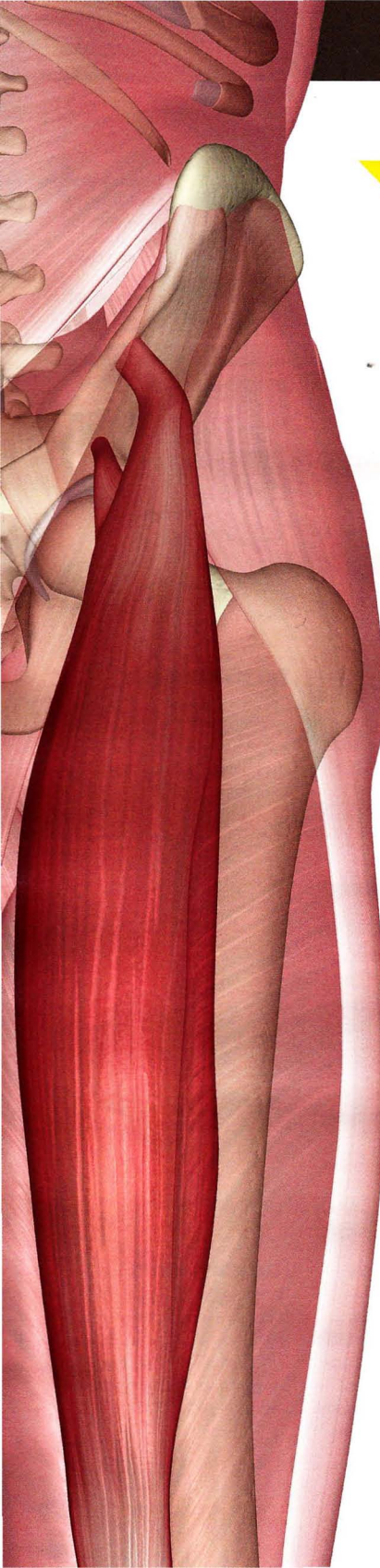
Во-вторых, приложи к месту травмы что-нибудь холодное (идеально — лед, но обернутый в тряпочку). Минут на 15. Ну а затем, если можешь ходить, топай в аптеку за любым противовоспалительным (но не разогревающим!) кремом/гелем на основе диклофенака. Легкое растяжение при использовании этого самого крема/геля 2-3 раза в день проходит за неделю. Как насморк.

Другое дело, если в основании бедра возник синяк, а любое, даже незначительное движение ногой приносит нестерпимую боль. Эти симптомы так явно намекают на разрыв мышцы, что мы даже рекомендуем тебе все-таки отложить журнал и обратиться за помощью к врачу.

4 КАК ИЗБЕЖАТЬ?

"20-минутная разминка перед тренировкой вкупе со специальными укрепляющими упражнениями сводят риск растяжения приводящих мышц бедра к минимуму", — уверены ученые из Американского общества ортопедов. Они занимаются травмами профессиональных игроков в американский футбол, так что верить им точно можно. И позаботься о нормальной спортивной обуви. Бегать во вьетнамках по грязи точно не надо, уж лучше один раз потратиться на нормальные кроссовки. ■

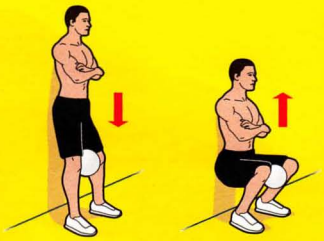
ФОТО: EAST-NEWS/SPL; ИЛЛЮСТРАЦИИ: STUDIO33



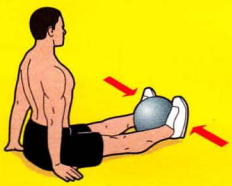
РЕШЕНИЕ

Три упражнения для укрепления приводящих мышц бедра.

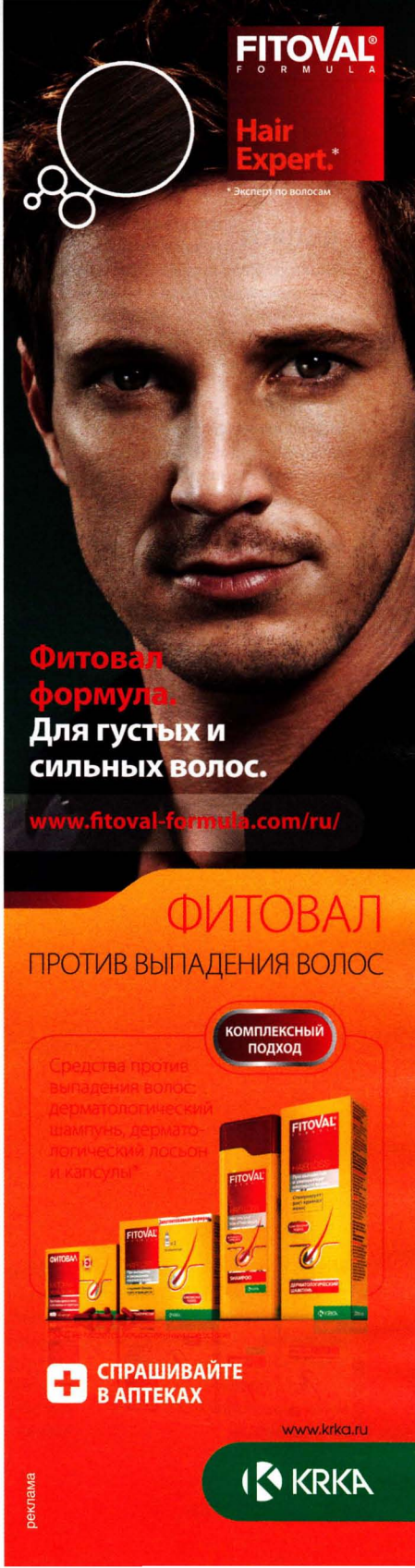
1. ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ С МЕДБОЛОМ
Встань, прислонившись спиной к стене (расстояние от плинтуса до пяток — сантиметров 20), ноги — на ширине бедер. Между коленями зажми медбол весом 8-10% оттвоего собственного. Присядь, опустив таз чуть ниже коленей, замри на 3 секунды, вернись в исходное положение и повтори.
3 сета по 12 повторов 1-2 раза в неделю



2. СВЕДЕНИЯ НОГ СИДЯ
Сядь на пол, выпрями ноги и зажми между ними медбол, фитбол, кота своей подружки... В общем — что-нибудь упругое. Не сгибая ног в коленях, постарайся свести бедра вместе, преодолевая сопротивление того, что ты там в итоге зажал (на крики кота внимания не обращай). Задержись в таком положении на 10 секунд.
Повторяй ежедневно и так часто, как сможешь



3. СТРЕТЧ ПРИВОДЯЩИХ
Сядь на пол, соединив ступни и разведя колени в стороны (см. рис.). Руками возьмись за ступни, спину выпрями и надави локтями себе на колени. Задержись в этом положении на 30 секунд. Выполняй упражнение каждый раз после тренировки. Последуешь нашему совету — скоро сядешь на шпагат, и тогда единственным, что у тебя при этом будет рваться, станут твои шорты.

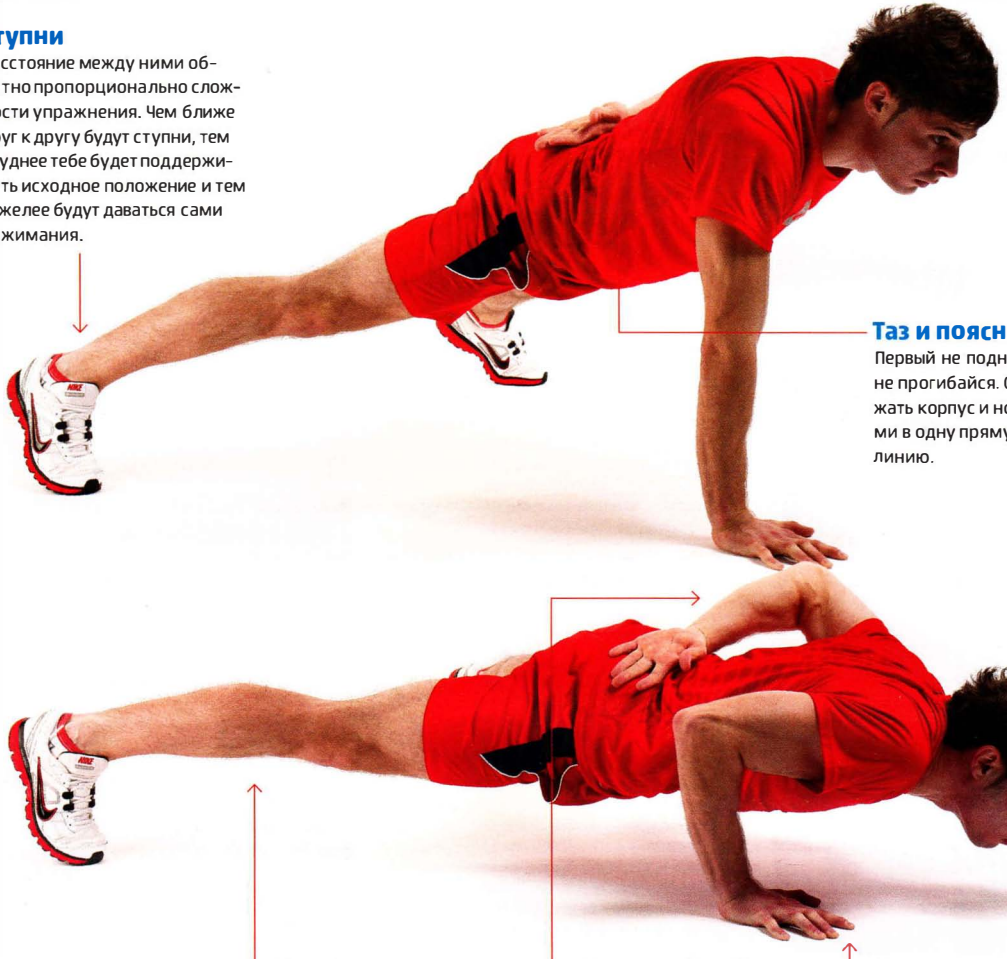


ГРУДНОЙ СБОР

ВОПРОС **Как увеличить мышцы груди в домашних условиях? От пола могу отжаться раз сто, жму гантели по 25 кило — не растут!**
АЛЕКСАНДР СЕРГИЕВИЧ

ОТВЕТ **Отвечает Павел Гундорин: "Есть два решения: потратиться на гантели потяжелее или научиться отжиматься от пола на одной руке. Второй, более бюджетный, вариант потребует знания техники.**

ПАВЕЛ ГУНДОРИН
Мастер спорта по спортивной гимнастике, тренер клуба "ФизКульт на Варшавке" (fizkult.ru)



Ступни
Расстояние между ними обратно пропорционально сложности упражнения. Чем ближе друг к другу будут ступни, тем труднее тебе будет поддерживать исходное положение и тем тяжелее будут даваться сами отжимания.

Таз и поясница
Первый не поднимай, во второй не прогибайся. Старайся держать корпус и ноги вытянутыми в одну прямую мускулистую линию.

Ноги
Колени должны быть полностью выпрямлены, мышцы — напряжены. Не забывай, что отжимания — упражнение глобального воздействия на организм. Даже ногам здесь нельзя расслабляться.

Свободная рука
В зависимости от уровня подготовки она может находиться в разных местах. Самый сложный вариант — как на фото, за спиной. Самый легкий — свободная рука упирается в бедро одноименной ноги.

Кисть рабочей руки
Чтобы нагрузка на рабочие мышцы была равномерной, кисть должна находиться строго под плечевым суставом. В противном случае акцент будет смещен в сторону дельтовидных (кисть впереди плеча) или трицепса (кисть позади плеча).

Голова и взгляд
Не задирай голову слишком высоко, но и не опускай ее понуро вниз. Чуть напряги мышцы шеи и направь взгляд на точку, находящуюся на полу метрах в полутора перед тобой.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, GETTY/FOTOBANK

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

ОТЖИМАНИЯ НА КОЛЕНЯХ

МЫШЦЫ: грудные, дельтовидные, трицепсы.
ВЫПОЛНЕНИЕ: встань на колени, поставив их максимально широко. Одной рукой опирайся на пол, вторую убери за спину. Отжимайся, стараясь касаться пола грудью и не прогибаться в пояснице.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: в этом варианте ты сильно снижаешь нагрузку на мышцы кора и упрощаешь себе работу на сохранение баланса. В остальном это довольно сложное упражнение, особенно для тех, кто весит больше нормы.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: при обучении отжиманиям на одной руке в качестве подводящего упражнения. Либо в качестве "добивочного" средства, сразу после того, как ты сделал максимум классических отжиманий на одной руке.

ОТЖИМАНИЯ С ПОДЪЕМОМ РУКИ

МЫШЦЫ: грудные, дельтовидные, трицепсы, кор и мышцы середины спины.
ВЫПОЛНЕНИЕ: прими обычный упор лежа, отожмись и в верхней точке вытяни одну руку, не сгибая, вперед. Задержись на секунду, верни руку на пол и повтори отжимание, но в конце вытяни вперед уже другую руку.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это более сложный вариант подводящего упражнения. Главная его польза в том, что оно учит тебя балансировать на трех опорных точках.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: в качестве более легкой альтернативы отжиманиям на одной руке или дополнения к тренировке кора.

ОТЖИМАНИЯ ОДНОЙ РУКОЙ НА МЕДБОЛЕ

МЫШЦЫ: кор полностью, трицепсы, грудные.
ВЫПОЛНЕНИЕ: прими упор лежа, поставив одну руку на медбол, а вторую на пол. Отожмись и, не останавливаясь, плавно оторви руку от пола, балансируя на той, что стоит на мяче. В верхней точке выдержи секундную паузу, вернись в исходное и повтори.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: в этом варианте нагрузка на рабочую руку увеличивается даже по сравнению с полноценными отжиманиями на одной руке. Нестабильная опора в виде мяча заставляет мышцы корпуса работать еще и на сохранение баланса.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: в качестве основного домашнего упражнения "на грудь" или трицепсы. Как альтернативу обычным отжиманиям на одной руке, если последние поднадоели.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

МОЖЕТ ЛИ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ПОЛУ БЫТЬ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖА?

СТАС

Вполне. Жим на полу, в том числе и со штангой, сохраняет плечевые суставы от травм, возникающих из-за чрезмерной амплитудности движений. Дело в том, что при обычном жиме на скамье локти не должны опускаться ниже уровня самой скамьи. А на полу это сделать в принципе невозможно — локти упираются в него как раз тогда, когда надо закончить движение. К тому же жим гантелей на полу — отличное силовое упражнение для трицепсов, так что по возвращении к жиму штанги лежа можно ожидать увеличения силовых показателей.

При выполнении приседаний и становой тяги не удается удерживать голени перпендикулярно полу — колени уходят вперед. Как улучшить технику?

ЮРИЙ КУЦЕЛЬ

Полностью избежать движения коленей вперед не удастся. Технически это возможно только при выполнении приседов с очень широкой постановкой стоп (на 2-3 ширины плеч) и в становой тяге стилем "сумо". Если же ты приседаешь и тянешь традиционным способом, ставя ступни на меньшую ширину, колени твои все равно будут двигаться вперед. Минимизировать это движение можно только сознательным отведением таза назад в момент опускания в присед и в начальной точке движения в становой тяге. Попробуй освоить технику приседаний на лавку — это поможет тебе понять механику работы таза.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Посоветуйте начальную программу с использованием кардио- и силовых тренажеров.

МАКСИМ

Обычно типовая программа для новичков с использованием именно тренажеров выглядит так:

1. 5-10 минут ходьбы на беговой дорожке в качестве разминки.
2. Разгибание голени на тренажере (1-3*12).
3. Сгибание голени на тренажере (1-3*12).
4. Жим ногами (1-3*12).
5. Гиперэкстензии наклонные (1-3*15-20).
6. Жим на грудь на тренажере (1-3*8-12).
7. Вертикальная тяга обратным хватом (1-3*8-12).
8. Отведения плеча на тренажере или с гантелями сидя (1-3*12-15).
9. Скручивания (1-3*20-30).
10. 10-20 минут ходьбы на беговой дорожке в качестве заминки.

Тренируйся 3-4 раза в неделю. Первую неделю выполняй все упражнения по одному подходу. Далее увеличивай количество подходов по одному в неделю, пока не достигнешь трех сетов в каждом упражнении. Вес отягощений подбирай так, чтобы все нужные повторы выполнять с ощутимым запасом, сил у тебя должно хватать еще на 1-2 повтора.

1 ЗАРЫТО В ЗЕМЛЮ ГДЕ

На северо-западе Стокгольма под гранитной скалой, в 30 м от поверхности земли находится объект Pionen. В 70-е годы прошлого века это засекреченное бомбоубежище было приготовлено для правительства на случай атомной войны. Но сегодня район Киста, где и располагается Pionen, — шведская силиконовая долина. Там находится университет информационных технологий, офисы IT-компаний. Нет ничего удивительного, что объект по защите людей превратился в коммерческий центр хранения цифровых данных. В бывших помещениях правительственного убежища расположились стойки с серверами и системы обеспечения автономной работы, такие как 2 дизельных генератора Maybach мощностью 1,5 мегаватта с немецкой подводной лодки. Вход в подземелье закрывают стальные двери толщиной 50 см. Кстати, за ними среди прочих 8000 серверов скрываются и два сервера Wikileaks — создатели сайта не нашли на Земле более безопасного места. Их серверы, впрочем, специально изолированы от остальных, так как слишком часто подвергаются попыткам взлома и хакерским атакам.

2 НАСЕЛЕНИЕ СЕТИ

Из 6 845 609 960 жителей Земли, по данным internetworldstats.com, в интернет выходят 1 966 514 816. Это 28,7% землян. За последние 10 лет рост "населения интернета" составил 444%. Мало кто сомневается, что и дальше число пользователей глобальной паутины будет расти, а значит, будет расти и объем цифровых данных, который они станут создавать. Кстати, если рассматривать население Сети по географическому происхождению, то больше всего людей там из Азии, на втором месте — европейцы, на третьем — жители Северной Америки. Главные языки интернета — это английский, китайский, испанский, японский и португальский. Русский — на девятом месте, уступает немецкому, арабскому и французскому.

3 ИНТЕРНЕТ КОНЧАЕТСЯ

Шутка о том, что интернет кончился, может стать реальностью — темпы роста глобальной паутины выходят из-под контроля. Например, у каждого устройства, выходящего в Сеть, есть уникальный номер — IP-адрес. Без него интернет не заработает. Запущенный в 1981 году протокол IPv4 был рассчитан на 4,3 млрд адресов, и этого хватило бы на компьютеры, но, когда в интернет стали вылезать телефоны, плееры, навигаторы и даже холодильники, потребность в адресах резко подскочила. 3 февраля 2011 года запас был исчерпан. Если провести аналогии с розничными торговыми сетями, то пока опустел лишь центральный склад: в этот день ответственная за IP организация IANA "отгрузила последнюю партию". Теперь с "мелкооптовых складов" они расходятся к пользователям, но к августу кончится все. Выход — внедрение протокола IPv6, запаса адресов в котором хватит, чтобы каждому сантиметру земли присвоить по семь номеров. Проблема в том, что IPv4 и IPv6 несовместимы, так что, пока будет идти переход, нас ждут проблемы с интернет-сервисами, онлайн-службами, IP-телефонией и так далее. Ну а то, что переход на новый стандарт потребует от провайдеров денег, наверняка скажется и на карманах пользователей.

4 МНОГО НОВОГО

До 2003 года человечеством за всю его историю было создано около 5 экзабайт информации (5 млн терабайт или 5 млрд гигабайт). В 2011 году этот показатель должен превысить 1800 экзабайт, причем используется менее половины производимых данных: остальное — это так называемые цифровые тени (статистика активности на сайтах, кэшированная информация в браузерах, информация о старых транзакциях и так далее). Одно письмо объемом 1 Мб, если его разослать по четырем адресам, в итоге сгенерирует около 50 Мб данных.

5 ХРАНИТЕЛИ

В течение последних 20 лет темпы роста мощности вычислительных технологий почти в четыре раза превышали темпы роста технологий хранения информации (83% в год против 23%). Если так продолжится и дальше, возможно, в обозримом будущем нас ждет новый голод — нехватка мест для хранения данных. Общий объем интернет-трафика (включая интернет-телевидение, онлайн-игры и звонки) уже сегодня таков, что, если бы нужно было сохранить его весь, жестких дисков на Земле не хватило бы — дефицит составил бы примерно 35%.

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Pionen

ТЕМ, КТО ОСОБО ПЕЧЕТСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ СВОИХ ДАННЫХ, СТОИТ ПРИСМОТРЕТЬСЯ К ЭТОМУ ДАТА-ЦЕНТРУ (ХРАНИЛИЩУ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ). В ПОДЗЕМНОМ БУНКЕРЕ, РАССЧИТАННОМ НА ПОПАДАНИЕ ЯДЕРНОЙ БОМБЫ, ТВОИ ФОТКИ ИЗ ЕГИПТА И КУРСОВАЯ ЗА ВТОРОЙ КУРС БУДУТ ЖИТЬ ВЕЧНО.

6 КУРС НА СЕРВЕР

Многие компании держат в секрете точное число своих серверов. Так делает и Google. Правда, за них считают другие. По оценкам экспертов, в 30 дата-центрах Google сегодня работают более миллиона серверов, на которых размещается примерно 2% всего интернета. Для сравнения — у Facebook всего порядка 60 000 серверов.

7 СКОЛЬКО ВСЕГО?

294 млрд электронных писем в день отправляют люди по всему миру. 89% из них — это спам. 255 млн сайтов и 152 млн блогов существуют в интернете. 25 млн людей зарегистрированы на Twitter, 600 млн — на Facebook. 35 часов видео выкладывают каждую минуту на YouTube пользователи. 36 млрд новых фотографий добавляется в Facebook ежегодно.

8 ВИРТУАЛЬНЫЕ СЛЕДЫ

Ты можешь не вставать из-за компьютера, но твои файлы уже сейчас побывали там, куда сам ты, скорее всего, никогда не попадешь. Вот лишь некоторые адреса. Твои фото, лежащие на Flickr, скорее всего, хранятся на серверах дата-центра Yahoo в городе Венатчи, Вашингтон. Записи о твоих запросах в "Википедии" — живут в городе Тампа, Флорида. Аккаунт на Facebook — в городке Прайнвилль (Орегон), а запись, сделанная в Twitter, — сохранена на сервере в дата-центре города Стерлинг, в штате Вирджиния.

ИНСТИНКТ САМ

ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ОДНАЖДЫ ВСЕ ТВОИ ФАЙЛЫ ПРОПАЛИ. НЕ ОСТАЛОСЬ НИ ФОТОГРАФИЙ, НИ ПИСЕМ, НИ ВИДЕО — НОЛЬ. ПРЕДСТАВИЛ? А ТЕПЕРЬ СРОЧНО ЧИТАЙ НАШ ЛИКБЕЗ ПО НОСИТЕЛЯМ ИНФОРМАЦИИ, ЧТОБЫ ТОЧНО ЗНАТЬ, СКОЛЬКО НА КАКОМ ИЗ НИХ МОГУТ ПРОЖИТЬ ДАННЫЕ И ОТЧЕГО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ОНИ УМРУТ.

CD

Компакт-диск появился в 1979 году и сегодня уже уходит в прошлое. В память о нем останется как минимум размер, который унаследовали и DVD, и Blu-Ray-диски. Любопытно, что сначала компакт-диск должен был быть не слишком-то компактным — с виниловую пластинку. Итоговый диаметр 12 см появился потому, что Sony, вместе с Philips разработавшая этот формат, настояла, что на CD должна влезать Девятая симфония Бетховена — и не больше.

- **Емкость:** до 900 Мб (наиболее распространена 700 Мб).
- **Скорость записи:** 7,99 Мб/с.
- **Срок службы:** 30 лет (для записанных промышленным способом), 5–10 лет (для записанных дома).
- **Проблемы:** диск портится на солнце, при нагреве, от влаги, от падений, от царапин, от соприкосновения с клеем (не храни в бумажном пакете).
- **Совет:** болванки с синей или зеленой рабочей поверхностью сделаны по цианин-технологии (Cyanine) и обычно лучше читаются на большинстве устройств. Если же нижняя поверхность диска золотистая или желто-зеленая, при производстве использован фталоцианин (Phtalocyanine): такие меньше страдают от солнечного света и более долговечны. Что важнее — совместимость с максимальным количеством устройств или надежность, — решай сам. Еще совет: устанавливай скорость записи, на которую рассчитана конкретная болванка (скорость пишут на упаковке). Кроме того, не держи диски стопками, лучше ставь вертикально и не оставляй надолго в приводе компьютера — там диск греется, а он этого не любит.

DVD

Младший брат CD вышел в свет лазера в 1995 году.

- **Емкость:** до 8,5 Гб (наиболее распространена 4,7 Гб).
- **Скорость записи:** 7,99 Мб/с.
- **Срок службы:** DVD+R и DVD-R — более 100 лет, у DVD+RW и DVD-RW в два раза меньше. Правда, возможно это только в идеальных условиях.
- **Проблемы:** те же, что и у CD.
- **Совет:** "идеальные условия", о которых мы говорили раньше, — это 25°C и относительная влажность 55%. Без царапин, отпечатков пальцев на поверхности, попадания прямых солнечных лучей.

BLU-RAY

Диск нового тысячелетия был представлен в 2000 году.

- **Емкость:** до 500 Гб (наиболее распространена 25 Гб).
- **Скорость записи:** 54 Мб/с.
- **Срок службы:** больше 50 лет.
- **Проблемы:** те же, что и у CD.
- **Совет:** храни их, как DVD, и сможешь пересмотреть "Аватара" в 2060-м.

SEAGATE FREEAGENT GOFLEX DESK

Первый в мире внешний жесткий диск на 3 Тб.
Док-станция может быть рассчитана на работу с USB 2.0, USB 3.0 или FireWire 800. Так что даже большие объемы информации будут переписываться быстро. Шифрование и автоматическое непрерывное копирование данных сохранят твои файлы, даже если компьютер прикажет долго жить. Купи в дополнение док FreeAgent GoFlex Net — и получишь возможность доступа к документам через интернет из любой точки мира.

ЖЕСТКИЙ ДИСК

Первый жесткий диск собрали еще в 1956 году, так что в 2011-м мир может смело праздновать 55 лет этого средства хранения информации. Сегодня львиная доля данных в мире хранится именно на таких носителях.

- **Емкость:** до 3 Тб (если говорить о потребительской технике).
- **Скорость записи:** до 300 Мб/с.
- **Срок службы:** 3–10 лет (впрочем, производители обещают, что с помощью специальных программ и регулярной профилактики диск может работать 30–150 лет).
- **Проблемы:** тряска, падения, перегрев.
- **Совет:** периодически проверяй состояние диска специ-

ОСОХРАНЕНИЯ

альными программами (идут в комплекте или доступны на сайтах производителей) — так ты продлишь жизнь диска и раньше заметишь проблему. Если у тебя ноутбук, меньше тряси его во включенном состоянии.

ТВЕРДОТЕЛЬНЫЙ НАКОПИТЕЛЬ/ ФЛЕШ-КАРТА

1984 год отметился не только в названии антиутопии Джорджа Оруэлла, но и в истории носителей информации. Именно тогда была изобретена флеш-память. Сегодня флеш-носители из конкурентов для CD и DVD доросли до полноценной замены жестким дискам. Ведь что такое SSD? Это просто флеш-карта большой емкости или, вернее, система, состоящая из множества флешек.

- **Емкость:** до 512 Гб.
- **Скорость записи:** до 740 Мб/с.
- **Срок службы:** 3-10 лет (дорогие модели обещают прожить десятки и даже сотни лет).

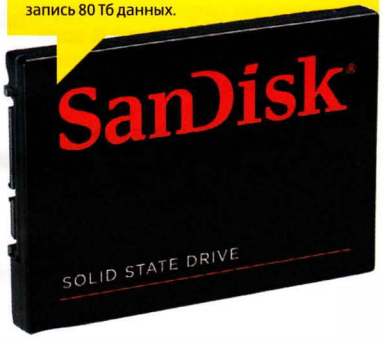
WD SHARESPACE

Этот сетевой накопитель с поддержкой RAID может покрыть возможности маленького офиса или на долгие годы решить все твои проблемы по хранению данных. Модели на 2 или 4 жестких диска дают от 2 до 8 Тб пространства. RAID позволяет видеть все диски объединенными в один или настроить систему так, чтобы одни из них в реальном времени полностью копировали другие (это один из самых эффективных вариантов резервного копирования данных). Встроенный аудиовидеосервер позволяет транслировать хранящиеся на ShareSpace музыку, фотографии и фильмы на компьютеры, телевизоры, цифровые фоторамки, игровые приставки и другие устройства в твоей домашней сети.

- **Проблемы:** вроде бы SSD должен быть надежнее жесткого диска — у него же нет движущихся частей, — но на деле твердотельные накопители чувствительнее к магнитным полям и скачкам энергии. Другие слабости — это ограниченное число циклов записи и проблемы с контроллером (мозгом SSD).
- **Совет:** как бы банально это ни звучало, но покупай более дорогие модели — там стоят лучшие контроллеры, и это ключевое отличие, влияющее на срок жизни и качество работы. На профессиональные карты памяти SanDisc, например, гарантия производителя — 30 лет. ■

SANDISK G3 SSD

Легкий способ повысить скорость загрузки и работы компьютера — замена обычного жесткого диска на твердотельный. Есть варианты в форм-факторах 2,5" и 1,8", с интерфейсом SATA 3,0 ГБ/с и емкостью 60 и 120 ГБ. Обещают, что за свой срок службы диск выдержит в общей сложности запись 80 Тб данных.



ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

Каждый файл на твоем компьютере может в любой момент быть безвозвратно потерян. Вот советы по тому, как защитить этих несчастных.

1. Делай как минимум по одной копии важных файлов и сохраняй их на отдельных носителях.
2. Установи программу, которая автоматически будет делать бэкап твоего компьютера на внешний диск. В случае выхода из строя основного диска все данные (и даже настройки системы и программ) будут полностью сохранены.
3. Нет внешнего жесткого диска и желания покупать его? Попробуй онлайн-бэкап: выбранные тобой папки будут архивироваться и в зашифрованном виде пересылаться на удаленный сервер. Для небольших объемов можно найти бесплатные предложения, за деньги же ограничений по объему данных нет.
4. Подключай компьютер к розетке через источник бесперебойного питания (UPS), так ты защитишь себя от внезапных выключений электричества: они не только убивают несохраненный документ, в котором ты работал, но и крайне губительны для жесткого диска.

КРУГИ НА ЛЬДУ

ЗИМОЙ ВЕТЕРАНЫ "ФОРМУЛЫ-1" ЕДУТ В ГОРЫ КАТАТЬСЯ. НЕТ, НЕ НА ЛЫЖАХ — НА СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВЛЕННЫХ МАШИНАХ УНИКАЛЬНОЙ ГОНОЧНОЙ СЕРИИ TROPHEE ANDROS. ПОСМОТРЕТЬ НА ЛЕДЯНОЙ ФИЛИАЛ "ФОРМУЛЫ" ОТПРАВИЛСЯ АНТОН ИВАНОВ.

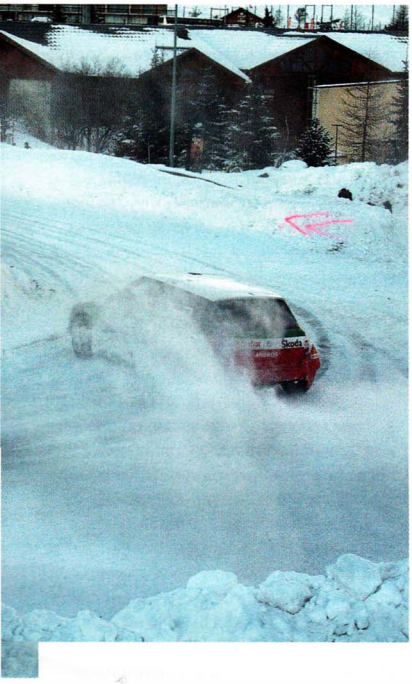
СНАЧАЛА ТЫ СЛЫШИШЬ РЕВ. В принципе, ты слышишь его постоянно — трасса длиной 820 м извивается на маленьком пятачке между гор, и далеко от тебя машины не уезжают. Меняется лишь тональность их звучания. Вот рев усиливается и из-за поворота вылетает Skoda — капот смотрит внутрь виража, пилот — в окно двери, на котором тоже установлен дворник, спасающий от облака ледяной крошки. Автомобили проносятся мимо, и меня накрывает тем самым облаком снега и льда из-под их шин. Рев удаляется, но, пока я отряхиваюсь, снова нарастает, и все повторяется вновь.

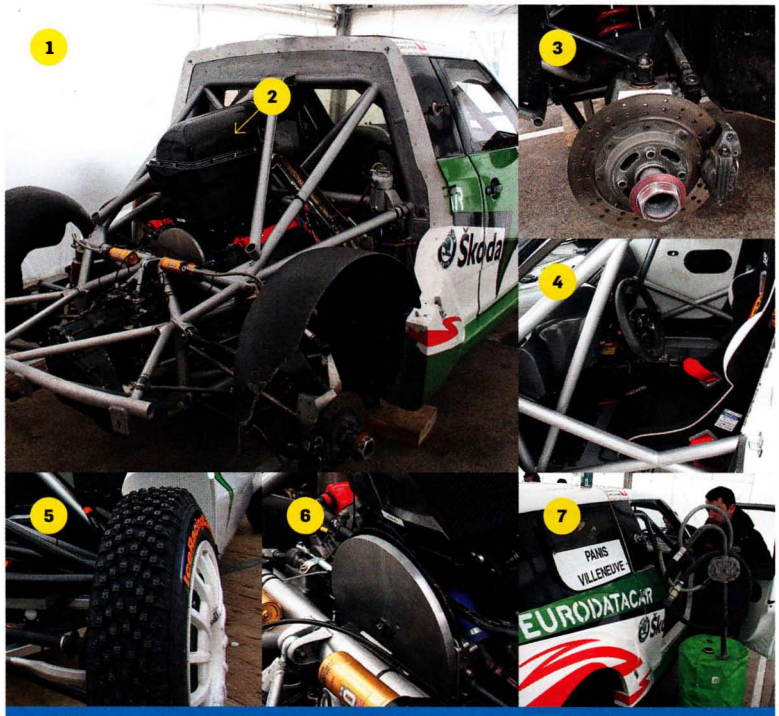
Trophee Andros — это бесконечный дрифт на льду: машины скользят вокруг поворота, а только он кончается, уже "облизывают" следующий, и так круг за кругом.

От той же "Формулы" или ралли эти гонки выгодно отличает то, что все участники постоянно на виду у зрителей, которые используют в качестве трибун склоны гор. Можно взглянуть на трассу и ровно сверху. Прямо над ней проходит канатная дорога, так что то и дело над крышами болидов проезжают чьи-то ноги в лыжах или какой-нибудь ярко раскрашенный сноуборд.

А под колесами машин — 20 см льда, специально залитого по случаю гонок. Ходить по трассе очень скользко — до заездов там можно разве что кататься на коньках. Но уже после первого старта лед выглядит потрепанным: каждая шина вгрызается в него 232 шипами, причем в поворотах, из которых состоит весь трек, это давление только усиливается.

В итоге к середине дня (а точнее, вечера — гонки начинаются на закате) машины проходят виражи в снопах искр: лед стерт, и металл шипов скребет асфальт. Впрочем, искрометное шоу только добавляет зрелищности.





SKODA FABIA: "ЛЕДОВАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ"

1. Длина машины – 4 м, ширина – 1,9 м. Вес – 950 кг. Кстати, победителю этапа в нагрузку выдается балласт 60 кг, чтобы на следующей гонке ему пришлось сложнее. За второе место дают 40 кг груза, за третье – 20 кг.

2. Мотор V6 объемом 2,9 л выдает 350 л. с. при 7400 об/мин. Крутящий момент – 350 Нм при 4800 об/мин.

3. Привод – полный, с межколесными и межосевыми блокирующимися дифференциалами. Дисковый самоблокирующийся дифференциал больше всего страдает от езды боком. Меняют почти после каждой гонки.

4. Стальной трубчатый каркас. Материал кузова – стекловолокно и пластик. Капот и "багажник" не открываются – с машины просто сразу снимают полкузова. На это уходит пара минут.

5. Шины – Continental IceRacingContact 3 10/65 x 16. На гонку пилоту дают-ся два комплекта резины.

6. Диск заднего рулевого механизма. В зависимости от трассы на машины ставят разные диски. Например, если будет больше левых поворотов, диск подберут таким образом, чтобы именно в этих виражах задние колеса активнее включались в поворот. При небольших углах поворота руля задний рулевой механизм не работает.

7. Бензобак – 25 л.

СО СТОРОНЫ МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ, что все это игра и развлечение. Но все именитые пилоты, оказавшись на Trophee Andros в первый раз, неизменно сливали. Поверь, если ты — чемпион "Формулы-1" и тебя обставляют как лоха, это отличный стимул к тому, чтобы попробовать еще раз. Правда, вырываться вперед получится далеко не со второго раза.

Тот же Алан Прост лишь спустя пять лет на льду смог стать лучшим. Теперь же в Trophee Andros выступает и его сын Николя, причем тоже лидирует, только в классе электрокаров.

Эта серия гонок — единственная в мире, где "электрички" имеют свой полноправный зачет. Батарей их 122-сильным моторам хватает на 35 минут хода, чего достаточно, ведь заезды в Trophee короткие. Смотреть смешно — машины не ревут, а жужжат, как электробритвы, хотя через год их обещают снабдить саундтреком попричинее (возможно даже, пилот сможет выбирать звук по своему вкусу). Кроме младшего Проста, в электрическом разряде выступают такие люди, как бывший вратарь сборной Франции и "Манчестер Юнайтед" Фабьен Бартез.

Но, конечно, престижнее управлять бензиновым болидом. Неудивительно, что тут и имен громких больше. Компанию Просту старшему составляют другие звезды "Ф-1" — Оливье Панис, Жак Вильнев, Франк Лагорс, а также еще один сын великого родителя — Поль Бельмондо. И если Алан Прост выступает на Renault Duster, то остальные перечисленные крошат лед за рулем Skoda Fabia.

ВПРОЧЕМ, ТЕХНИЧЕСКИ МАШИНЫ мало чем отличаются: тут жесткий регламент, а кузова — лишь стилизация под ту или иную модель. В той же Fabia — мотор Audi, а под капотом BMW — "сердце" Toyota. Мощность (340-350 л. с.), вес (950 кг). Кроме уже упомянутых дворников на боковых окнах, в машинах Trophee Andros есть и еще одна особенность — у них поворачивают не только передние, но и задние колеса.

Если пилот повернет руль больше чем на половину от максимально возможного угла поворота, задние шины тоже повернут, только в противоположную передним сторону, что тут же довернет задницу автомобиля. В этой особенности управления, по мнению Оливье Паниса, весь кайф и вся сложность: "Техника управления совершенно уникальная, приходится учиться заново".

Пока, судя по всему, лучше это получается у Алана Проста. По крайней мере, в этот раз победа была за ним, правда, Панис и Вильнев обещают отыграться. Что ж, тем интереснее будет наблюдать за борьбой на Trophee Andros дальше, к тому же в следующем году к этой компании обещает присоединиться еще одна легенда — действующий семикратный чемпион WRC Себастьян Леб. Посмотрим, что раллист противопоставит ребятам из "Формулы". ■

НАВОСТРИ ЛЫЖИ

Когда в следующий раз соберешься в горнолыжный (или сноубордический) отпуск, не поленись залезть на сайт Trophee Andros (tropheeandros.com) — возможно, как раз на те же числа придется очередной этап этих ледовых гонок. Они всегда проходят на лучших курортах. Так что сможешь днем кататься, а вечером — смотреть заезды с бокалом глинтвейна. Кстати, часто на трассах Trophee Andros, когда там нет гонок, организуют учебное вождение на льду. Вот пример, в каких местах проходят этапы.

1. **Валь-Торанс** Входит в одну из лучших в мире областей катания Три Долины. 68 лыжных трасс и 980-метровый трек для гонок на льду. Скорости достигают 160 км/ч.
2. **Грандвалира** Самая большая зона катания Пиренейского полуострова появилась после объединения горнолыжных курортов Андорры — Пас-де-ла-Каса/Грау-Рож и Сольдеу/Эль-Тартер. 110 лыжных трасс и 820-метровое кольцо для Trophee Andros.
3. **Альп-д'Юэз** Курорт с самой длинной в Европе "черной" трассой — 16-километровый спуск с пика Блан (3300 м), включая проезд через туннель. Всего же тут 108 лыжных трасс и одна автогоночная — 820 м с кучей шпилек.
4. **Изоля-2000** Один из самых известных курортов Лазурного Берега. От него всего полтора часа на машине от Ниццы. 48 трасс для лыжников и сноубордистов, для гонщиков — 800 м причудливо закрученных поворотов.
5. **Лан-ан-Веркор** Расположенный в 25 км от Гренобля курорт с 34 трассами и перепадом высот от 1020 до 1983 м. Для Trophee Andros тут 800 м льда на высоте 1420 м.

МНОГОУВАЖАЕМЫЕ

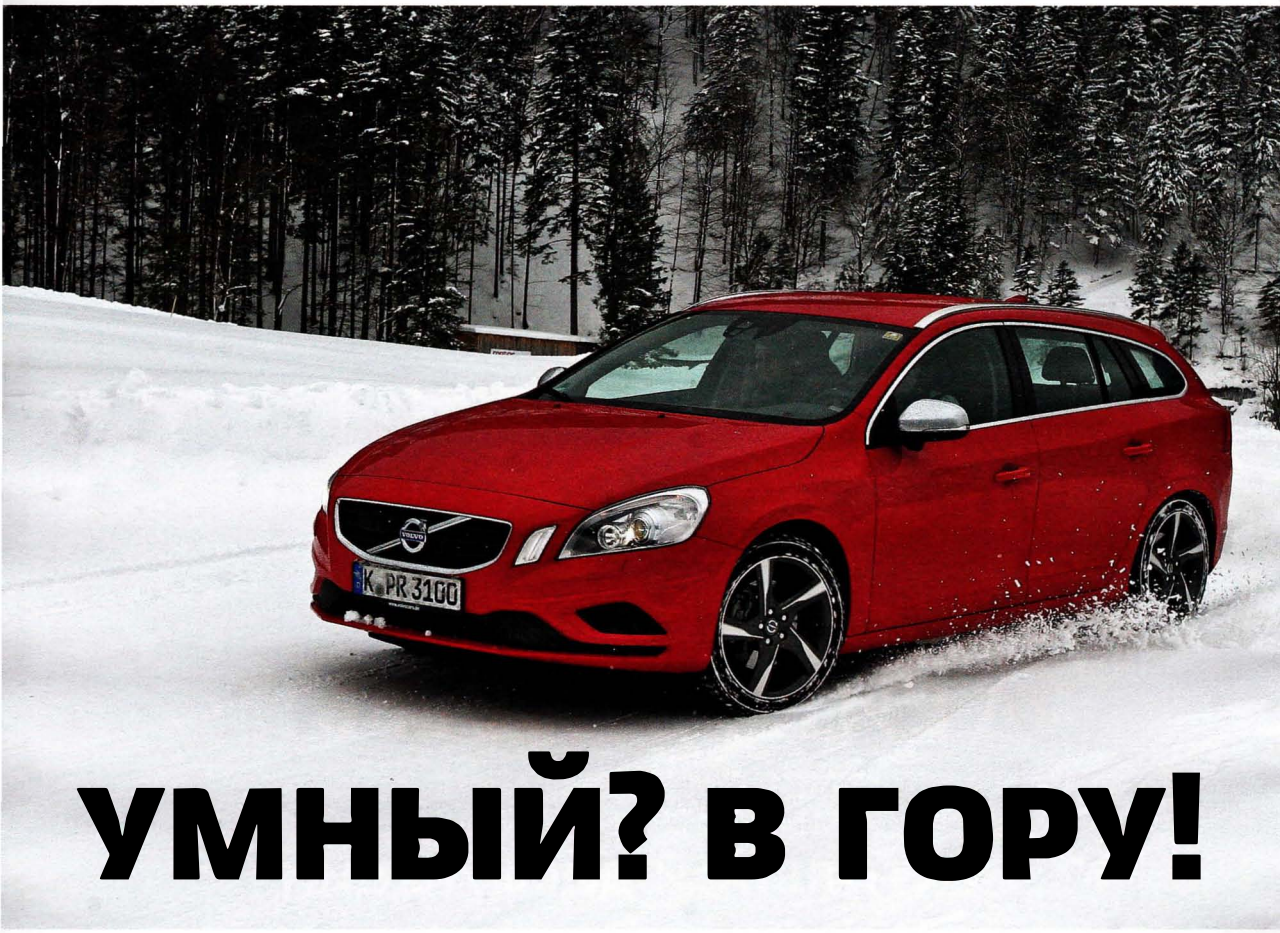
Вот еще две гонки, в которых частенько можно увидеть бывших и действующих звезд "Формулы-1", ралли и других серий. Победа в них почетна для любого пилота.

"Пайкс-Пик"

За 96 лет эта гонка стала легендой. Впервые заезд на скорость к вершине горы Пайкс-Пик (США) был организован в честь открытия горной дороги в 1915 году. Выглядят гонки очень впечатляюще: 156 поворотов на 20 км пути — сложное испытание для любого, ну а, когда сбоку обрыв глубиной в километр и никаких отбойников, цена ошибки возрастает до предела. Прибавь к этому самый большой средивсех гонок перепад высот, самый высокогорный финиш (4301 м), изменчивое покрытие (то асфальт, то гравий) и смены погоды (внизу может быть солнце, в середине пути — дождь, а на пике — снег) — и ты поймешь, почему победа в "Пайкс-Пик" очень высоко ценится в мире автоспорта.

"24 часа Ле-Мана"

Самая знаменитая гонка на выносливость. Правила просты — есть 24 часа, за которые нужно проехать максимальное расстояние. Кто проехал больше, тот и победил. Пошел уже 88 год истории "Ле-Мана", и мы обязаны ему не только множеством захватывающих противостояний и красивых побед, но и традицией устраивать после финиша душ из шампанского. Впервые в истории это сделал в 1967 году победитель гонки Дэн Герни. Приехавший к финишу на Ford GT40 Герни решил облить призовым шампанским стоявших внизу журналистов, которые предсказывали ему поражение. Думал ли он, что эта идея так приживется?



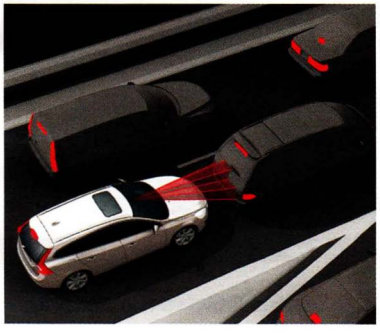
УМНЫЙ? В ГОРУ!

НАСМОТРЕВШИСЬ НА ТО, КАК ЛИХО В АЛЬПАХ ГОНЯЮТ ГОНЩИКИ "ФОРМУЛЫ-1" (СТР. 160), МЫ И САМИ РЕШИЛИ ПОПРОБОВАТЬ ПОЕЗДИТЬ ПО ЗАСНЕЖЕННЫМ ГОРНЫМ СЕРПАНТИНАМ. НА СКОЛЬЗКУЮ ДОРОЖКУ СТУПИЛИ САМЫЙ СТАРЫЙ РЕДАКТОР МН — ИВАН ГЛУШКОВ И САМЫЕ НОВЫЕ МАШИНЫ В СЕМЕЙСТВЕ VOLVO — S60 И V60.

ИСПЫТАНИЕ МНЕ ПРЕДСТОЯЛО НЕСЛАБОЕ — проехать почти тысячу километров по узеньким, далеко не всегда заасфальтированным горным серпантинам, на которых и две-то машины разъезжаются с большим трудом. При этом зима в этом году в Европе выдалась что надо: сугробы минимум по колено, обледеневшие дороги и встречные автомобили, которые в горах, как назло, через один оказываются лесовозами или автоцистернами с цепями на колесах и явной готовностью вытеснить меня с дороги в пропасть. Надеяться оставалось только на хваленую безопасность Volvo.

В свое время шведы были первыми, кто стал устанавливать на машины трехточечный ремень безопасности, но с 1959 года, когда это случилось, защита пассажиров в Volvo ушла очень далеко.

Теперь за моими действиями и происходящим вокруг следил уже целый арсенал средств. Стоит пересечь линию разметки, не включив поворотник, как раздастся недовольный писк — вдруг я засыпаю? Попытаешься повернуть на соседнюю полосу, когда кто-то есть в мертвой зоне зеркал, — на боковой стойке загорится красный свет: мол, не лезь под колеса (камеры в зеркалах мониторят мертвые зоны). Не нажмешь на тормоз перед неподвижным препятствием, машина и вовсе остановится сама (правда, эта система рассчитана на пробки и работает лишь на скорости менее 30 км/ч). Впрочем, S60 может ехать и вовсе без моего учас-



тия — умный круиз-контроль умеет поддерживать скорость, как у едущей впереди машины, и синхронно с ней замедляться, разве что руль надо поворачивать. Короче, попасть в аварию на таком автомобиле стыдно вдвойне.

Приятно, что при таком занудном, казалось бы, внимании к безопасности, внешность машины скучной не назовешь — проезжающую мимо Volvo хочется провожать взглядом (проверено на местных жителях). У новой V60 и его брата-седана S60 линии кузова стали более плавными и спортивными, а вот внутреннее убранство мне лично показалось уже не таким задорным.

Несмотря на внешнюю легкость, тутскорее классический стиль, который оживляют разве что традиционный для Volvo человечек из кнопок (нажатия на части тела распределяют потоки воздуха в климатической системе) да тонкая, как обложка книги, центральная панель, где, кроме уже упомянутого человечка, "живет" управление магнитолой (очень приличной, к слову). В остальном салон Volvo заставлял меня чувствовать острую нехватку галстука на шее, жены по правую руку и выводка детей на заднем сиденье.

Кстати, о месте в салоне: несмотря на сходство кузова S60 с купе, пассажирам сзади не приходится прятать голову между коленей под сенью низкого потолка. Особого простора в салоне не наблюдается, но и тесным его не назовешь.

И все же самое приятное в тест-драйве было не в горах, а на равнине. Как только мы вырвались на широкие немецкие автобаны, появилась возможность оценить динамику машин. В этом смысле меня больше всего интриговал вариантс 1,6 под капотом. Понятно, что 3-литровая версия T6 с запасом из 304 лошадей и 440 Нм крутящего моментал егко будет вдавливать в кресло при нажатии педалигаза на любой скорости, но как обстоят с этим дела у младшего мотора?

Оказалось, что вполне прилично. Отдача двигателя хорошая — 150 л. с., так что двухтонный швед штурмует 100 км/ч за 9,5 секунды и без видимого труда утыкает стрелку спидометра в паспортный максимум — 210 км/ч. Если же не топить педаль, такой мотор позволяет беречь природу и бензин: экономичная система впрыска топлива GTDi делает расход скромным, как взгляд девственницы, и практически одинаковым для механики и автомата — 5,6 л на 100 км в загородном цикле.

Что еще позволяет беречь комплектация с 1,6, так это бюджет при покупке: стартовая цена такого автомобиля — 1,1 млн руб. Если же деньги позволяют, можно замахнуться и на топовую T6 за без малого два миллиона.

Такие машины доступны в агрессивном обвесе R-design (R — индекс, которым традиционно отмечаются все "горячие" Volvo) с еще более спортивными характеристиками — другой настройкой рулевой системы, более жесткой подвеской и улучшенной системой контроля тяги. Есть еще деньги? К твоим услугам список дополнительного оборудования, который у Volvo включает все мыслимые навороты, в том числе несколько видов кожи для внутренней отделки, причем отличаются не только цвета, но и мягкость материала. Короче, есть где разгуляться. ■

Актриса Лив Тайлер

НОВОЕ ИМЯ РОЗЫ

В то время как большинство парфюмеров колдуют, смешивая самые разные запахи, стараясь однажды сделать что-то идеальное, Givenchy на протяжении семи лет методично оттачивает аромат розы, раскрывая разные оттенки этого цветка. Последнее творение — туалетная вода Very Irrésistible Givenchy L'Intense. Лицом аромата по-прежнему выступает Лив Тайлер. Марка Givenchy предлагает лимитированное издание — подвеска, внутри которой роликовый аппликатор с ароматом, чтобы твоей девушке не пришлось носить с собой целый флакон.

RED BULL FLUGTAG СНОВА В МОСКВЕ!

С1 апреля начинается сбор заявок от всех желающих принять участие в фестивале самодельных летательных аппаратов Red Bull Flugtag, который пройдет в Москве 7 августа 2011 года.

А поучаствовать в нем может каждый. Для этого необходимы желание, воображение, возможность сконструировать летательный объект, смелость (ведь придется прыгать с шестиметровой рампы) и команда из пяти человек. Если ты обладаешь всем перечисленным, то остается только успеть подать заявку до 30 апреля. Ее можно скачать на www.redbull.ru/flugtag.

До 15 мая все конструкторы, которых отберут организаторы мероприятия, будут оповещены о результатах. Основным критерием отбора будут служить правильно заполненные анкеты и креативные, но в то же время реальные для воплощения в жизнь идеи летательных аппаратов.

Мы в Men's Health тоже выберем один из проектов и окажем ему поддержку по воплощению идеи в реальность. А команда под патронажем Men's Health будет награждена поездкой в один из приключенческих туров программы Men's Health Adventure (подробно о программе — на www.mhadventure.ru).

В общем, присылай заявку, летной тебе погоды и мягкой посадки!

ФИТНЕС НА ПРИСТАВКЕ

Чем по памяти повторять упражнения или смотреть видеозаписи, куда интереснее заниматься фитнесом играючи. Для этого и был придуман фитнес-тренер EA Sports Active 2. Работает эта штука на Playstation 3 с помощью беспроводной системы управления Total Body Tracking. Не успел сегодня в фитнес-клуб, врубай Active 2 (во второй версии — 70 новых упражнений) и получай кардионагрузку, сжигая 300 ккал за тренировку. Симулятор обойдется в 3999 руб. Примерно как четыре тренировки с персональным тренером в клубе.

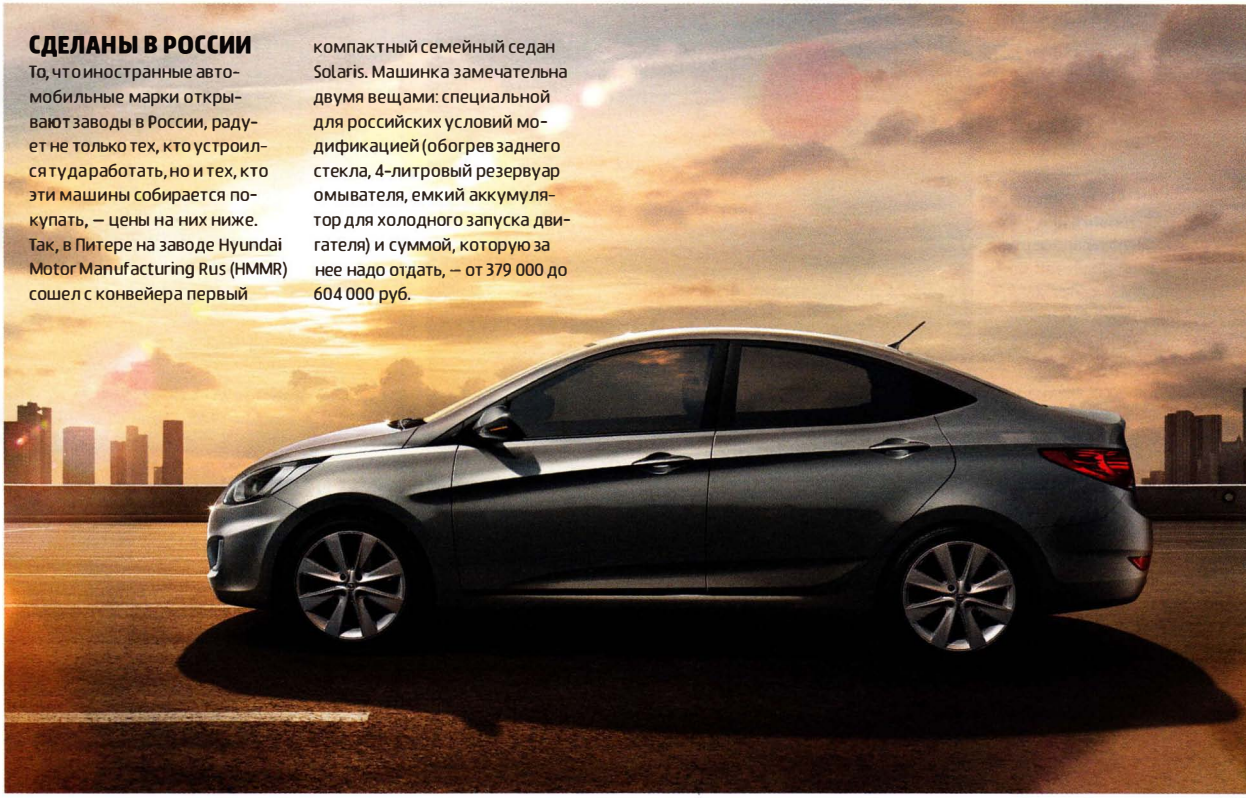
Биатлонист Уле-Эйнар Бьёрндален

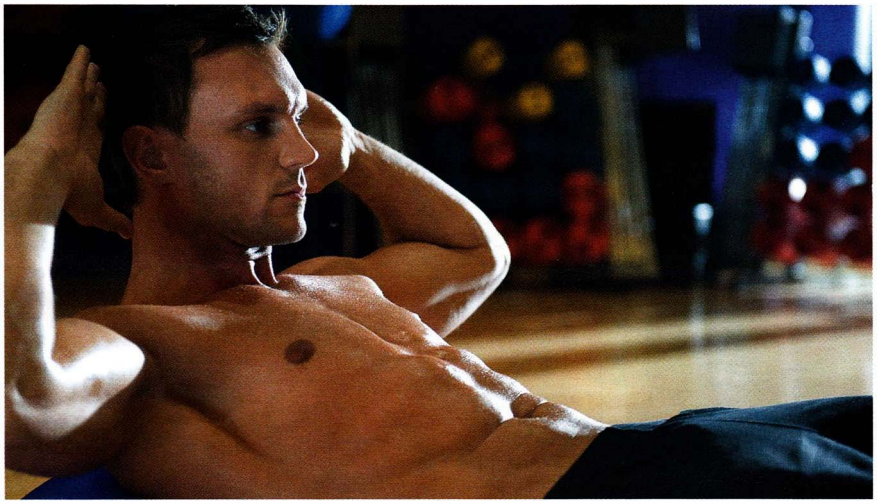
ЧЕЛОВЕК С РУЖЬЕМ

Кто хотя бы раз смотрел биатлон, слышал фамилию Бьерндален. Не слышал? Стыд тебе и позор — иди в угол и учи "Википедию". Лень? Тогда слушай. Норвежец Уле-Эйнар (это имя, а фамилию ты уже запомнил) — Шумахер в мире биатлона. Он перестрелял все мишени и собрал все возможные медали. Теперь тебе понятно, почему швейцарская часовая марка Certina сделала своим лицом именно Бьерндалена. Он самый успешный биатлонист в истории, а Certina не понаслышке знает, что такое первоклассная точность и лучшее время.

СДЕЛАНЫ В РОССИИ

То, что иностранные автомобильные марки открывают заводы в России, радует не только тех, кто устроился туда работать, но и тех, кто эти машины собирается покупать, — цены на них ниже. Так, в Питере на заводе Hyundai Motor Manufacturing Rus (HMMR) сошел с конвейера первый компактный семейный седан Solaris. Машинка замечательна двумя вещами: специальной для российских условий модификацией (обогрев заднего стекла, 4-литровый резервуар омывателя, емкий аккумулятор для холодного запуска двигателя) и суммой, которую за нее надо отдать, — от 379 000 до 604 000 руб.



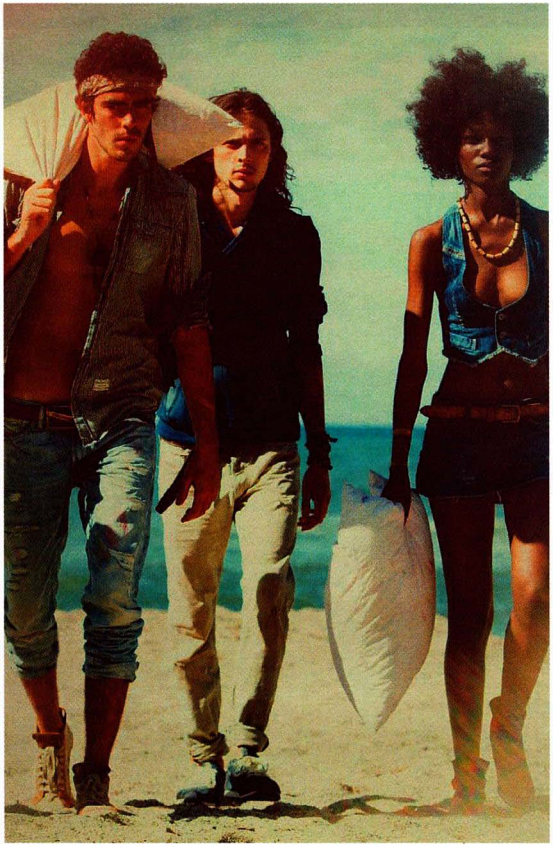


ПЯТЕРОЧКА

Главная проблема групповых программ в фитнес-клубах — никогда не знаешь, как попасть в группу с подходящим тебе уровнем сложности. В фитнес-клубах "ФизКульт" разработали цикл из пяти программ, решающих это недоразумение. Теперь хореография и интенсивность каждого занятия устанавливаются тренером в соответствии с уровнем подготовленности группы. Новые программы: Aerobic, Step, Power (за 55 минут обещают выжать из тебя до 450 ккал), Core (укрепление брюшного пресса) и Dance (сочетает сразу два танцевальных стиля — Jazz Time и Body Ballet).

ОСТАТЬСЯ В DIESEL

Всем фанатам реалити-шоу, а также сериала "Остаться в живых" посвящается. Собственно, крупные компании и раньше вовлекали потенциальных покупателей в разные авантюры вроде реалити-проектов, но среди модных марок Diesel — первопроходцы. Скоро на карте мира появится утопическая страна Diesel, где, как в сериале Lost, наряженные в одежду этой марки переселенцы будут решать вполне себе жизненно важные вопросы. О подробностях затеи (например, о возможной покупке острова для этого проекта) можно узнать на Петровке, 16 (г. Москва), в новом флагманском магазине Diesel.



НЕТ ПРОБЛЕМ

Пользователям Windows стало доступно автоматическое обновление бесплатного антивирусного приложения для лицензионных пользователей Windows XP, Vista и Windows 7 — Microsoft Security Essentials. Выпущенное в России в середине декабря 2010 года, оно быстрее ищет, распознает и устраняет вредоносные программы. Если же у тебя еще не установлен этот бесплатный и надежный антивирус, его легко скачать на официальной странице приложения в интернете: www.msantivirus.ru.

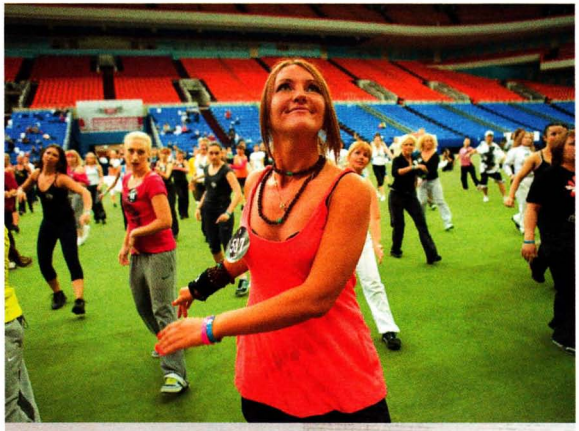
ЧУВСТВА В РАВНОЙ ПРОПОРЦИИ

Признаться, если новый способ смотреть кино придумать еще было можно (и тут на сцену выходит пузатое 3D), то вот изобрести новый (очередной, не похожий на все, что ты видел раньше) способ пить Martini – это, скажем прямо, за гранью любых технологий. Внимай: коктейль Martini Royale, гениальный, как все простое, и наоборот: одна часть Martini Bianco и одна часть Martini Prosecco в бокале для красного вина, немного сока лайма, лед, а сверху веточка мяты и ломтик лайма. Сеанс начинается, выключи мобильный телефон и сознание.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВЫБОР ЕСТЬ ВСЕГДА

Особенно когда это касается здорового образа жизни и нездорового. Чтобы не ошибиться, приходи с 30 марта по 2 апреля в "Олимпийский" на 17-й Международный фестиваль физкультуры и спорта "Наш выбор – здоровый образ жизни!". Туттебя ждет решительно все с приставкой "фитнес": конвенция, конференция, мастер-класс и вечеринка.

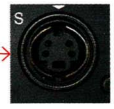


ВХОДИТ И ВЫХОДИТ

ОБРАТНЫЕ СТОРОНЫ ТВОЕГО КОМПЬЮТЕРА И ТЕЛЕВИЗОРА ПОХОЖИ НА РЕБУС С КУЧЕЙ НЕПОНЯТНЫХ ДЫРОК РАЗНЫХ ФОРМ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЙ? ПЕРЕД ТОБОЙ РАЗГАДКА ЭТИХ ГОЛОВОЛОМОК.

S-Video

Через этот разъем можно вывести изображение с компьютера на аналоговую видеотехнику, например, на старый телик. YouTube уж точно лучше Первого канала.

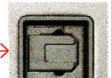


Ethernet

С помощью таких портов несложно объединить домашние компьютеры и принтеры в локальную сеть и повелевать ими, подобно сисадминам на работе.

Tos-link

Через это отверстие звуковая карта компьютера может общаться с ресивером домашнего кинотеатра. Пусть твой PC звучит гордо.



SCART

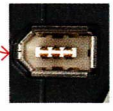
На компьютере такой увидишь вряд ли, а вот на телике — легко. Соединяет видеоаудиоустройства, если не нужно HD (высокое разрешение).

HDMI

Полностью цифровой аудиовидеоинтерфейс. Пришел на смену SCART, которые не позволяли передавать большие объемы данных, необходимые для HD.

FireWire 400 (IEEE 1394)

Интерфейс для подключения периферийных устройств (внешних носителей, камер, принтеров и т.д.). Скорость передачи — до 400 Мб/с. Плюсы по сравнению с USB 1.0/1.1/2.0: возможность передавать большее напряжение по проводу (не нужен дополнительный сетевой шнур питания), возможность общения устройств напрямую без компьютера. Минус: FireWire менее распространен, чем USB.



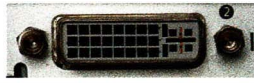
* Хочу знать.

FireWire 800

Еще быстрее — до 800 Мб/с. Полностью совместим через переходник с FireWire 400.

DVI

Нужен для передачи видеосигнала с компьютера на монитор или проектор. Например, через него твой ноутбук может вывести картинку на отдельный большой монитор или помочь провести презентацию с проектором.



ESATA

Еще один быстрый способ передачи данных по проводам (до 3 Гб/с). Правда, максимальная длина провода — до 2 м — меньше, чем у FireWire (4,5 м) и USB (5 м). Еще минус: через него работают только внешние жесткие диски.

Параллельный порт

Устаревший порт с низкой (800 Кбит/сек — 16 Мбит/сек) скоростью передачи данных. Через него подключаются принтеры.

USB

Самая новая версия — USB 3.0 — это скорость до 4,8 Гбит/с и увеличенная сила тока, которая избавляет подключаемые устройства от собственных сетевых шнуров. Наиболее быстрый интерфейс передачи данных.

PS/2

Порт для клавиатур и мышек.

DisplayPort

Самый современный интерфейс соединения аудио- и видеоаппаратуры. Должен заменить DVI, VGA, HDMI — поддерживает большую скорость и позволяет использовать более длинные провода.

ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ

Men'sHealth

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

GUIDE TO

STYLE

ВЕСНА/ЛЕТО 2011

15 *Остросюжетных футболок*

27 *Леденящих душу ботинок*

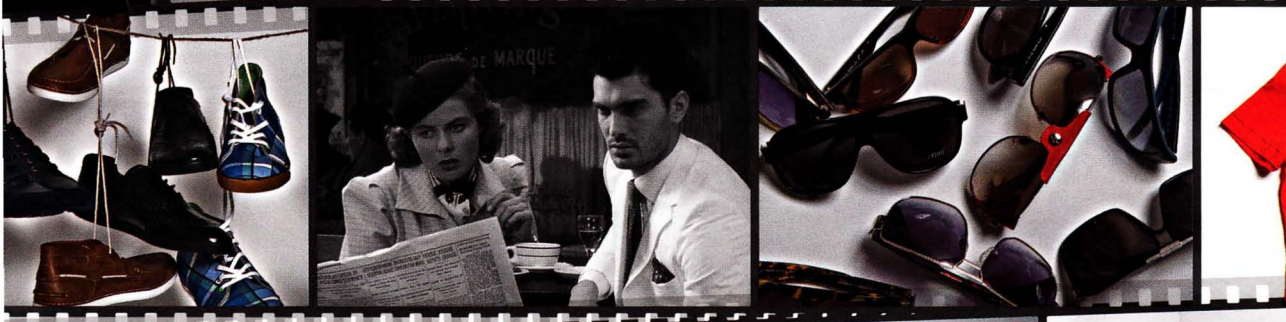
13 *Короткометражных шорт*

35 *Высокобюджетных часов*

GUIDE TO

STYLE

ВЕСНА/ ЛЕТО **2011**



СОДЕРЖАНИЕ

6 СЛОВО РЕДАКТОРА

8 БОЛЬШИЕ
Часы с крупным корпусом

12 БРОДЯГА
Обувь для долгих прогулок

20 НЕТЛЕНКА
Классический стиль в одежде

28 ЗАТЕМНЕНИЕ
Подбери себе очки

30 СЛОЖНЫЕ
Часы с богатым функционалом

32 КИНОПРОБЕГ
Спортивная обувь

34 МУЛЬТЯШКИ
Футболки с принтами

42 НЕМНОГО ХАУСА
Стиль casual

50 ХРОНОГРАФЫ
Часы, фиксирующие интервалы времени

52 КАК УЛИКА
Обувь, которая оставляет след

60 СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ
Спортивный стиль в одежде

66 ПРЕМЬЕРА!
Новые ароматы

ОДЕЖДА В ТВОЕМ ЖАНРЕ
14 Боевик
16 Артхаус
18 Мелодрама
36 Вестерн
38 Фантастика
40 Детектив
54 Триллер
56 Роуд-муви
58 Ужастик

68 НОВОСТИ

72 ГДЕ КУПИТЬ

СЛОВО РЕДАКТОРА

Ты любишь кино? Тогда смотри наш "Гид" как фильм.

Мы постарались, чтобы тебе не было скучно. Примерь на себя роль классического героя — только вспомни, что настоящий джентльмен сначала уступит даме место, придержит дверь и поможет снять пальто, и только потом зарежет, отравит или удушит. При этом его великолепно сидящий костюм даже не помнется. В спорте тоже важно не потерять лицо. Даже если ты спасатель на водах и мчишься на помощь тонущей красотке, убедись для начала, что на тебе классные шорты и модный парфюм. Часы как у Бонда, очки как у Нео — сегодня герои стали доступнее и ближе. Будь сам себе сценаристом и режиссером, выбирай роли и меняй образы по настроению. И не забудь, что немного Хауса должно быть в каждом. Мотор!

Лариса Лазарева

Men's Health

Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля

Фотографы
Сергей Артемьев
Максим Балакин
Александр Зеленцов
Андрей Кузнецов
Алексей Трясков
Михаил Королев

Визажист **Ольга Попова**

Водитель
Александр Баранов

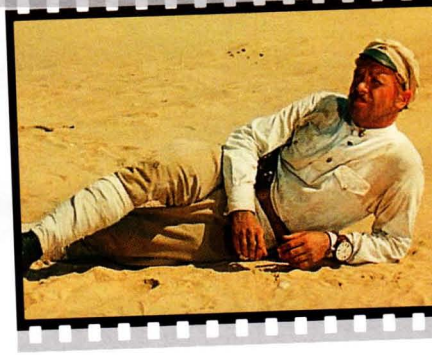
Главный редактор
Кирилл Вишнепольский
Арт-директор,
зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Александр Беляев
Иван Глушков
Арсений Виноградов
Антон Иванов
Евгений Коган
Продюсер, редактор
раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер
Алексей Яковлев
Фоторедактор
Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Редактор сайта
Владимир Коноплев
Менеджер редакции
Анна Акимова

Шеф-редактор
Татьяна Боголюбова

ФОТО: ИВАН ЛАЗАРЕВ

БОЛЬШИЕ

Часы с крупным корпусом не просто тренд, а целая эпоха. Были и будут всегда.



Слева направо: Alpina, Hamilton, Tissot, Panerai, Louis Erard, Glashutte,

где купить — стр. 72

Слева направо: Jacob & Co, Raymond Weil, Ebel, Paul Picot, Bell & Ross, Bovet

где купить стр. 72

БРОДЯГА

По мощеной мостовой, лесным весенним тропам или кинозалам — бродить надо только в удобной обуви.

где купить — стр. 72

Dino Bigioni
Santoni
HUGO
Dolce & Gabbana
Le Coq Sportif

БОЕВИК

Ты крутой, у тебя есть шлем и запонки-пули. Уверены, ты сможешь постоять за себя и свой образ.

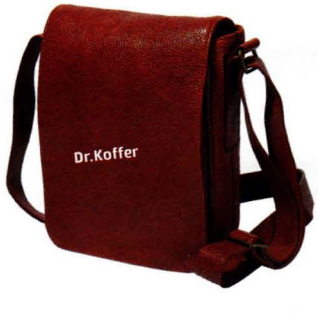
Akillis

Energie

Strellson Sportswear by Mel Ramos

Salvatore Ferragamo

Di Modolo



Blauer

Milestone

Dino Bigioni

Force'Age

Kurt Geiger

где купить стр. 72

Geox

LAB. Pal Zileri

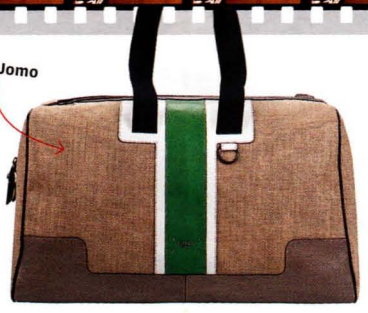
Adidas Originals

АРТХАУС

Предпочитаешь кино не для всех? Понимаем — такой творческой личности штампы противны, в том числе и в одежде.

Fabi

Fred Perry



Furla Uomo

Louis Vuitton

Strellson Sportswear

Vilebrequin

где купить — стр. 72

Canali

Rare

Bagatto

МЕЛОДРАМА

Романтика — в мыслях и чувствах — ценится женщинами. Пусть у тебя всегда будет хеппи-энд.

Brioni

Zilli

TJ Collection

Ermenegildo Zegna

Barracuda

Polo by Ralph Lauren

Windsor

где купить — стр. 72

Рубашка **Ermenegildo Zegna**
Свитер **BOSS Selection**
Галстук **Gant**
Джинсы **Billionaire Italian Couture**
Плащ **Mabrun**

Дневная красавица

НЕТЛЕНКА

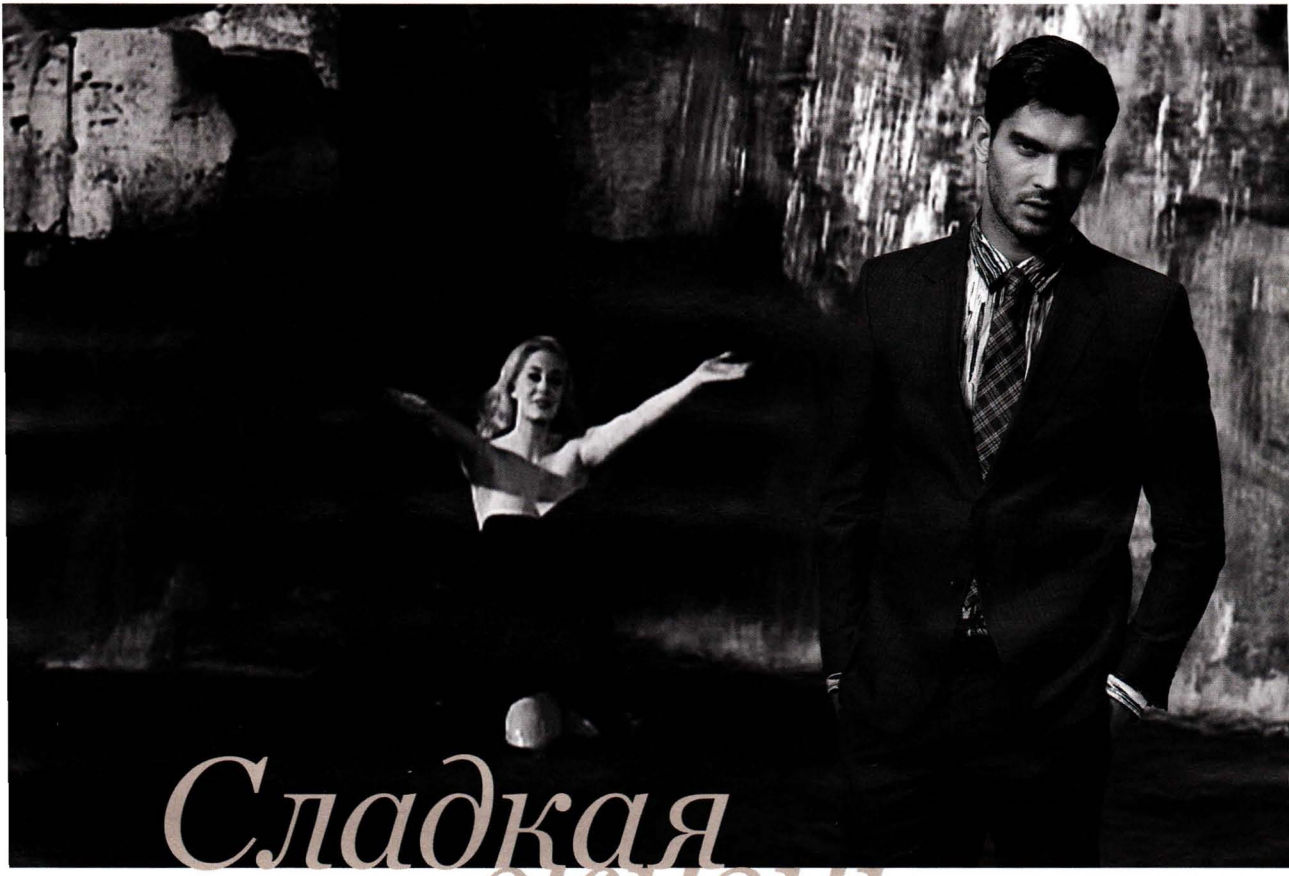
Классический стиль в одежде, как и классическое кино, не устареет никогда. Попробуй разобрать, где здесь кадры из старых лент, а где — вещи сезона-2011.

где купить — стр. 72

Рубашка **Matinique**
Свитер **Lacoste**
Пиджак **Ralph Lauren**
Галстук **MCS**
Очки **Dsquared²**

8½

Рубашка **TJ Collection**
Галстук **BOSS Selection**
Костюм **Strellson Premium**
Ремень **Zegna Sport**



Сладкая жизнь

где купить — стр. 72

В джазе только девушки

Рубашка **Prada**
Галстук **Gant**
Пиджак **Homini Emerito by Mango**
Брюки **Patrizia Pepe**
Очки **Dsquared²**

Касабланка

Рубашка **Dior Homme**
Пиджак **Strellson Premium**
Галстук **MCS**

где купить — стр. 72

Рубашка **Ralph Lauren**
Галстук **TJ Collection**
Костюм **BOSSSelection**
Плащ **Allegri**
Очки **Ferrari**

Крестный отец

Рубашка **Ermenegildo Zegna**
Галстук **LAB. Pal Zileri**
Костюм **Pal Zileri**
Ремень **Z Zegna**

Римские каникулы

где купить — стр. 72

Психо

Рубашка **Zilli**
Пиджак **Allegri**
Галстук **TJ Collection**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Алим Хоконов (агентство Modus Vivendis)**

ЗАТЕМНЕНИЕ

Выбери очки, как у любимого героя. Например, как у людей в черном. Тебе все к лицу.

где купить — стр. 72

СЛОЖНЫЕ

Полезные усложнения типа вечного календаря или указателя фазы Луны делают часы незаменимыми.

Слева направо: Rolex, Montblanc, Breitling, Chanel, Girard-Perregaux, Rado, Audemars Piguet, Jaeger Le-Coultre, Carl F. Bucherer

где купить — стр. 72

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

U-32J
8980 руб*.

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru
*рекомендуемая розничная цена

реклама

где купить — стр. 72

КИНОПРОБЕГ

Чтобы сжечь в себе попкорн и колу, в кинотеатр и обратно — бегом.

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

U-32L
12340 руб*.

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru
*рекомендованная розничная цена

реклама

МУЛЬТЯШКИ

Принт из любимого мультика на футболке поднимает настроение лучше любой шутки.

Reebok

BOSS Orange

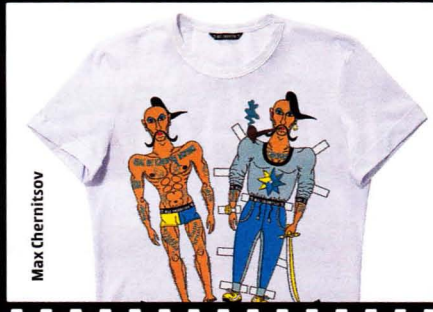
Diesel

Nike

Energie

Ben Sherman

Adidas Originals


Max Chernitsov

где купить — стр. 72

UT Uniqlo

Timberland

Puma

Sela

Quiksilver

Benetton

Chevignon

Patrizia Pepe

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

U-32H
8980 руб*.

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru
* рекомендованная розничная цена

реклама

ВЕСТЕРН

Купил ковбойку и сапоги с задранным носом? Пора освоить верховую езду!

где купить — стр. 72

next

СВОБОДНО И ЛЕГКО

вся весенняя коллекция ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

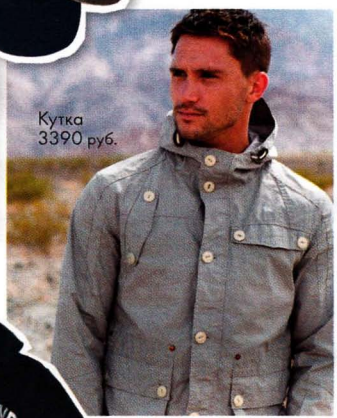
Куртка
5190 руб.

Рубашка
2390 руб.

Рубашка
1990 руб.

Кепки (2 шт.)
990 руб.

Сумка
1190 руб.



Кутка
3390 руб.

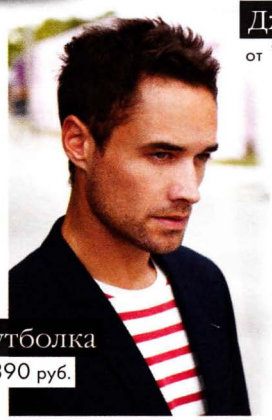
Брюки
2590 руб.

Сумка
1990 руб.

Ремень 1090 руб.

Толстовка
2590 руб.

Ремень
890 руб.



Джинсы
от 1390 руб.

Портмоне
990 руб.

Очки
990 руб.

Футболка
890 руб.

Комплект
1990 руб.

Очки
1190 руб.

реклама

стильная одежда, обувь и аксессуары для мужчин

Москва: ТРЦ «Вегас», ТРК «Атриум», ТРЦ «Европейский», ТЦ «Метрополис», МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТЦ «Молл Гэллери» (Владыкино) • ТРК «АФИМОЛЛ СИТИ» • Санкт-Петербург: ТРК «Гранд Каньон», МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК «Радуга» • ТРЦ Galeria, ТК «Невский центр» • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ «Гринвич» • Самара: ТРЦ «МЕГАСИТИ», ТРК «Мега-комплекс Московский» • Тольятти Молл ПАРК ХАУС • Нижний Новгород МЕГА • Казань МЕГА • Новосибирск МЕГА

www.next-fashion.ru

GUIDE TO **STYLE** ВЕСНА/ЛЕТО **2011**

ФАНТАСТИКА

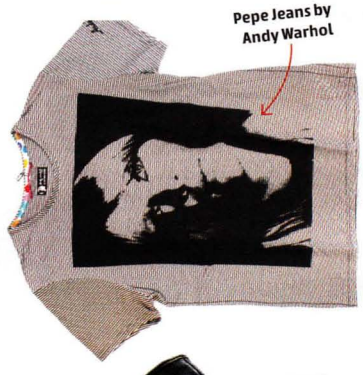
Вперед, в будущее! Красные очки, зеленые ботинки, инопланетный разум.

где купить — стр. 72

GUIDE TO **STYLE** ВЕСНА/ЛЕТО **2011**

ДЕТЕКТИВ

Логика и интуиция тебя не подводят. Надеемся, гардероб тоже не подкачает.



где купить — стр. 72

Футболка **Puma**
Рубашка **Uniqlo**
Пиджак **Lacoste**
Брюки **Monton**

НЕМНОГО ХАУСА

Индивидуальность — это не следование канонам, а их разрушение.

где купить — стр. 72

Футболка **Lacoste**
Рубашка **Benetton**
Пиджак **TJ Collection**
Брюки **Sisley**
Кроссовки **Reebok**
Кепка, рюкзак **Chevignon**

STYLE

ВЕСНА/
ЛЕТО
2011

Футболка **Uniqlo**
Куртка **MCS**
Джинсы **Lacoste**
Кеды **New Balance**
Часы **Bell & Ross**

где купить — стр. 72

Футболка **Uniqlo**
Куртка **Cerruti 1881**
Джинсы **Pepe Jeans**

Футболка **Bershka**
Рубашка **Trussardi Jeans**
Пиджак **Gant**
Джинсы **Strellson Sportswear**

где купить — стр. 72

Футболка **Energie**
Пиджак **LAB. Pal Zileri**
Ремень **Dr.Koffer**
Джинсы **Wrangler**

Рубашка **Vilebrequin**
Брюки **Allegri**
Свитер **Polo Ralph Lauren**
Куртка **Chevignon**
Кеды **Nike**

где купить — стр. 72

Худи **Gant**
Брюки **Uniqlo**
Поло, кеды **Lacoste**
Часы **Longines**

Фотограф: **Михаил Королев**
Ассистент фотографа:
Дмитрий Басов
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды:
Юлия Трушля
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Владислав Рябинин**

Благодарим Американский медицинский центр МЕДСИ за помощь в проведении съемки

ХРОНОГРАФЫ

Часы с возможностью фиксации интервалов времени. Очень полезная функция.

где купить — стр. 72

Слева направо: Swatch, Maurice Lacroix, ck Calvin Klein, Longines, Frederique Constant, Aerowatch, Jacques Leman, Certina, TAG Heuer, Fortis, Rieman, L'Duchen

КАК УЛИКА

У всей этой обуви непростая рельефная подошва. Оставь свой след в синематографе. И в жизни.

где купить — стр. 72

Aldo Brue
Dolce & Gabbana
Bagatto
TJ Collection
MCS
Carnaby
5
7
6
8
9
10

GUIDE TO

STYLE

ВЕСНА/ЛЕТО **2011**

Gucci

Hogan

LAB. Pal Zileri

Marina Yachting

BOSS Orange

Levi's

Chevignon

MCS

Pakerson

Camper

ТРИЛЛЕР

Железные нервы, здоровое любопытство и холодная голова — все, что нужно, чтобы дождаться финала.

где купить — стр. 72

Strellson Sportswear by Mel Ramos

Timberland

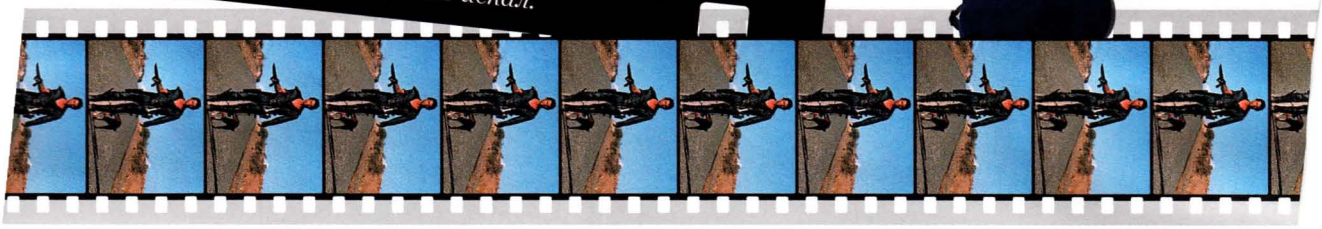
Hermes

Gant by Michael Bastian

РОУД-МУВИ

Покоряй дороги в надлежащей экипировке. Только тогда найдешь что искал.

Brioni



Energie

Louis Vuitton

UGG Australia

Chevignon

где купить — стр. 72

Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

27 марта-3 апреля. Хемседал (Норвегия)
Сноубордлагерь. Совместно с Innovation Norway

15-17 апреля. Кольский полуостров
Школа управления снегоходом в горах

30 апреля-8 мая. Каталония (Испания)
New Triathlon Camp. Совместно с World Class

1-8 мая. Кавказ
Восхождение на Эльбрус (5642 м). Совместно с КП Альпиндустрия.

1-20 мая. Мустанг (Непал)
Трекинг с посещением буддистского фестиваля Ти-Джи. Совместно с брендом GORE-TEX и The North Face

11-18 июня (ежемесячно до сентября). Анапа
Парусная школа. Совместно с брендом Rockport

17-24 июня. Trans Alp (Германия-Италия)
350 км. за 6 дней! Горный велосипед. Совместно с World Class

24 июня-3 июля. Майерхофен (Австрия)
Outdoor Training Camp. Совместно с World Class

9-16 июля. Франция
Восхождение на Монблан (4808 м). Совместно с КП Альпиндустрия

15-24 июля. Озеро Гарда и Ледро (Италия)
Outdoor Training Camp. Совместно с World Class

19 июля-2 августа. Камчатка
Трекинг покорителей вулканов. Совместно с Kamchatka Grand Tour

6-20 августа. Алтай
Трекинг по плато Укок и Южно-Чуйскому хребту. Совместно с Ак-тур

13-20 августа. Черногория
Мультиспорт: рафтинг, джипинг, каньонинг, трекинг

Подробная информация и бронирование туров
Юлия Васильева
+7 (495) 232-32-00 доб. 1419
welcome@mhadventure.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men'sHealth

УЖАСТИК

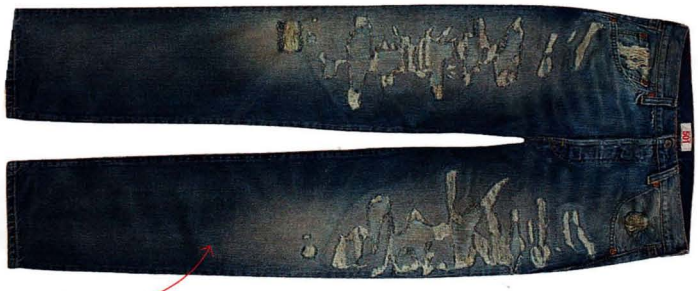
Выброс адреналина время от времени необходим каждому. Взбодрись — и ничего не бойся.

Energie

St.James

Aldo Brue

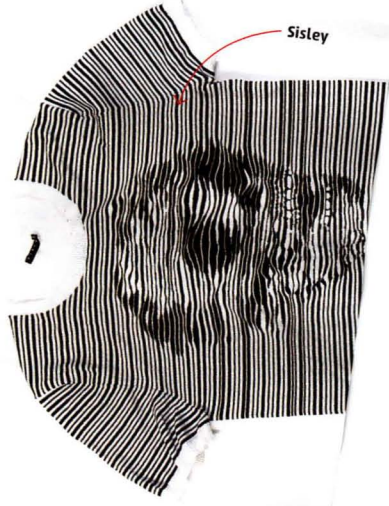
Bottega Veneta


Levi's

Gianfranco Butteri

Versace

Gant


Sisley

Mexx

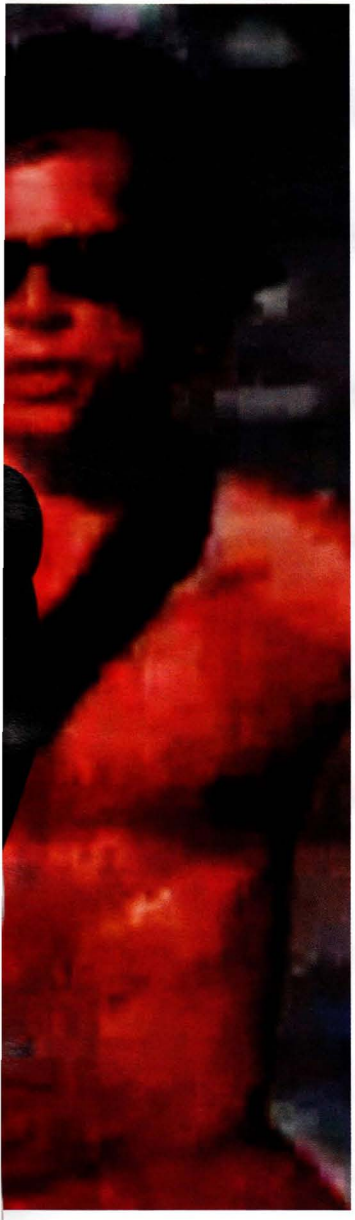
где купить — стр. 72

СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ

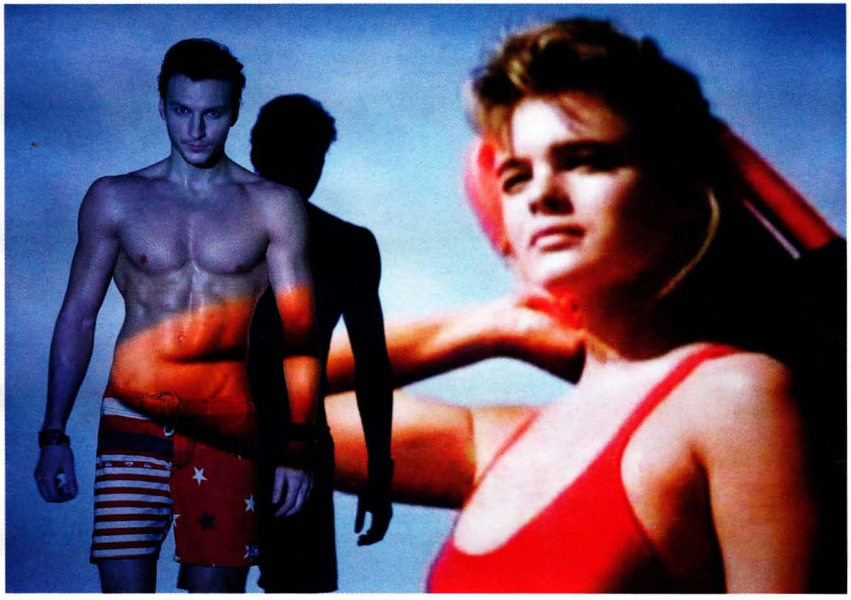
Море, солнце, красивые девушки и удобные шорты... Спасай кого хочешь!

где купить — стр. 72

Плавательные шорты **Puma**
Очки **Dsquared²**
Аксессуары **Wrangler**



Плавательные шорты **Quiksilver**
Аксессуары **Wrangler**

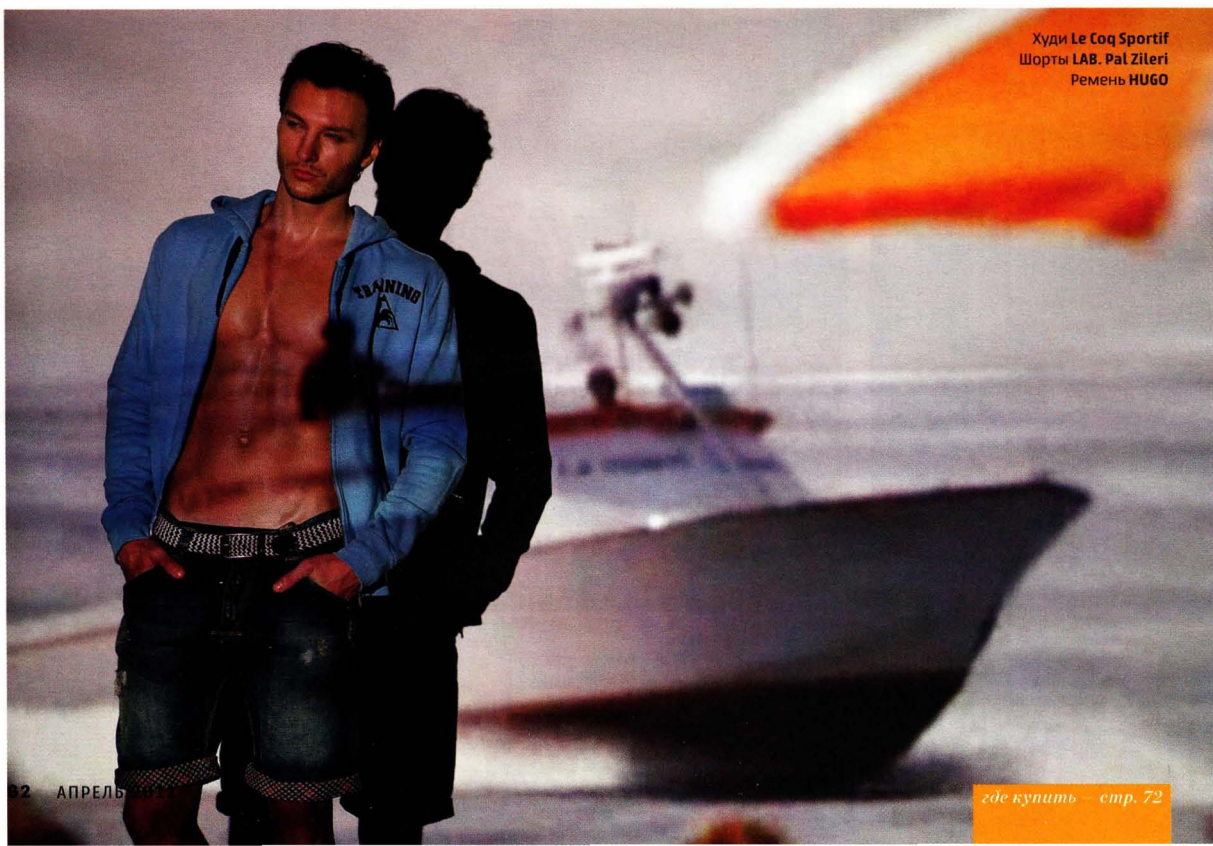


Рубашка **Energie**
Шорты **Chevignon**
Ремень **Strellson Sportswear by Mel Ramos**
Аксессуары **Wrangler**

STYLE

ВЕСНА/
ЛЕТО
2011

Худи **Strellson Sportswear**
Брюки **Lacoste**
Ремень **Gant**



Худи **Le Coq Sportif**
Шорты **LAB. Pal Zileri**
Ремень **HUGO**

где купить — стр. 72

Ветровка **Nike**
Шорты **Energie**
Ремень **Gant**
Очки **Frankie Morello**

Плавательные шорты **Benetton**
Очки **Strellson Sportswear**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**

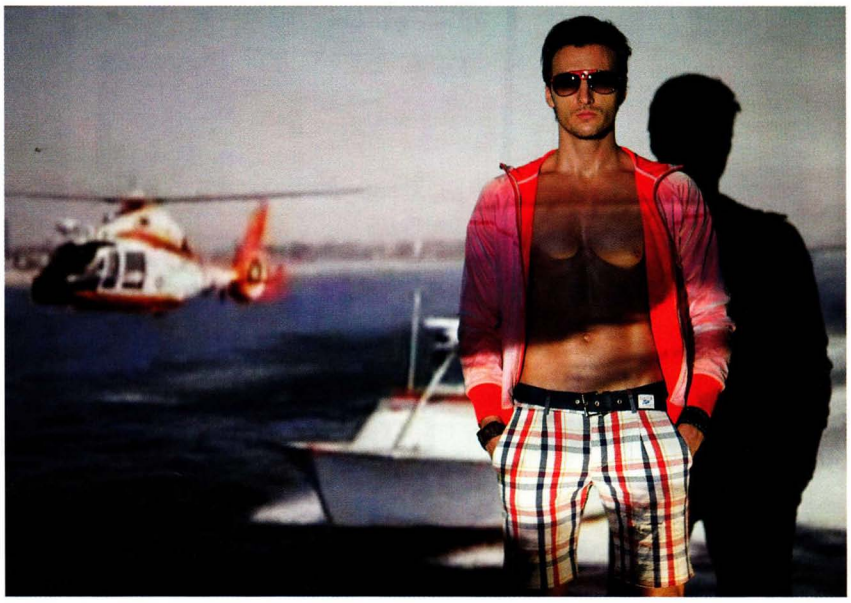
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Николай Гаврилов (агентство Modus Vivendis)**

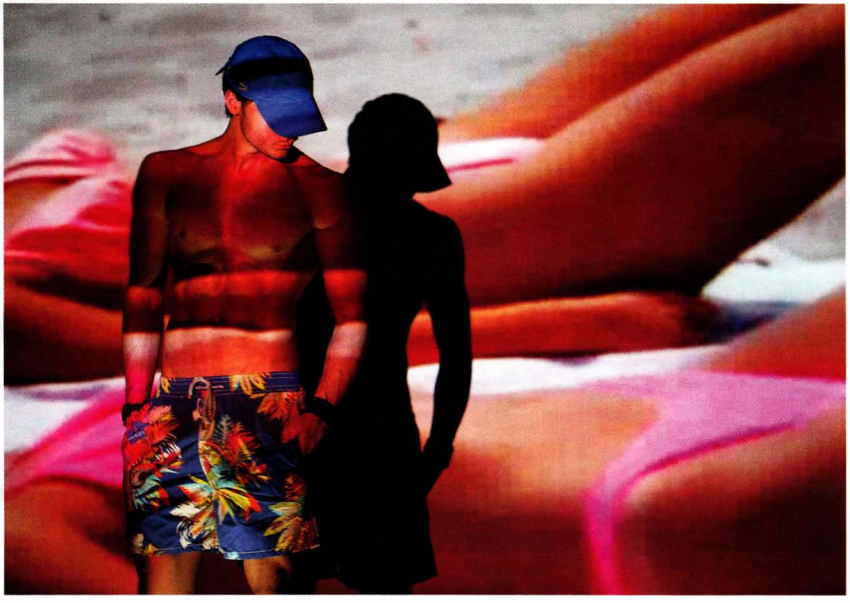
Проектор для домашнего кинотеатра **Epson EH-TW5500**

где купить — стр. 72

Плавательные шорты **Quiksilver**
Кепка **Puma**
Аксессуары **Wrangler**

Ветровка **Nike Sportswear**
Шорты, ремень **Gant**
Очки **Ferrari**



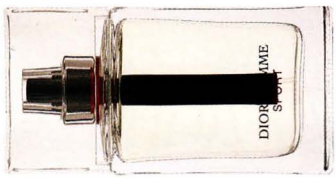


Плавательные шорты **Vilebrequin**
Кепка **Lacoste**

Loewe Solo Absoluto – аромат посвящен Людовику XIV, "королю-солнцу".

Chopard Noble Vetiver – ювелирный торговый дом Chopard выпустил этот аромат к своему 150-летнему юбилею.

В 1960 ГОДУ ПЕРВЫЙ ПОКАЗ ФИЛЬМА МИКЕЛАНДЖЕЛО АНТОНИОНИ "ПРИКЛЮЧЕНИЕ" СОПРОВОЖДАЛСЯ НЕДОВОЛЬНЫМ СВИСТОМ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ЗРИТЕЛЕЙ. СВИДЕТЕЛИ РАССКАЗЫВАЛИ, ЧТО РЕЖИССЕР ВЫШЕЛ ИЗ ЗАЛА, ДЕРЖА ПОД РУКУ РЫДАЮЩУЮ МОНИКУ ВИТТИ, ИСПОЛНИТЕЛЬНИЦУ ГЛАВНОЙ РОЛИ. ЭТОТ ИНЦИДЕНТ, ОДНАКО, НЕ ПОМЕШАЛ КАРТИНЕ ПОЛУЧИТЬ СПЕЦПРИЗ ЖЮРИ КАННСКОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ.



Dior Homme Sport – впервые рекламный ролик для запуска аромата снял Гай Ричи.

Bleu de Chanel – Мартин Скорсезе создал не традиционный рекламный ролик, а короткий (продолжительность видео составляет всего 1 минуту), но тем не менее весьма зрелищный фильм.

Bvlgari Man – Клайв Оуэн стал послом этого аромата.

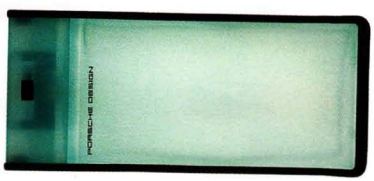
ПРЕМЬЕРА!

Запуски новых ароматов всегда сопровождаются каким-нибудь событием. Как и премьеры новых фильмов, только вот последним порой сопутствуют еще и разные любопытные истории.

Azzaro Elixir – модный дом Azzaro вернул к жизни аромат, представленный еще в 1978 году, добавив к свежим теплые ориентальные ноты.

Lancome Hypnose Homme – этот гипнотический аромат был создан парфюмером Морисом Руселем в пару к женскому.

В 2002 ГОДУ НА ПРЕМЬЕРЕ ФИЛЬМА "НЕОБРАТИМОСТЬ" ВО ВРЕМЯ КАННСКОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ ПОЧТИ 250 ЧЕЛОВЕК ПОКИНУЛИ ЗАЛ, ПРИЧЕМ НЕКОТОРЫМ ПОТРЕБОВАЛАСЬ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ, НАСТОЛЬКО ИХ ШОКИРОВАЛИ СЦЕНЫ КАРТИНЫ (В ТОМ ЧИСЛЕ 9-МИНУТНЫЙ ЭПИЗОД ИЗНАСИЛОВАНИЯ ГЕРОИНИ МОНИКИ БЕЛУЧЧИ). ПРЕССА ПИСАЛА, ЧТО ВО ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ОКОЛО 20 ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛИ СОЗНАНИЕ.



Porsche Design The Essence – эскиз флакона для аромата The Essence был создан в студии Porsche Design.

где купить – стр. 72

YSL La Nuit de L'Homme — модный дом Yves Saint Laurent выпустил аромат La Nuit de L'Homme, лицом которого стал французский актер Венсан Кассель.

L'Occitane Pour Homme — аромат простой, чистый, ясный, понятный, звучит натурально. В духе философии марки.

Davidoff Champion вышел в этом году во флаконе объемом 30 мл в форме блинов к штанге.

Calvin Klein AQUA Eternity — основными нотами аромата выбраны огурцы и водный лотос. Дополняют их сычуаньский перец, лаванда, белый кедр, сандал, гваяковая древесина, пачули и мускус.

В 1985 ГОДУ, СРАЗУ ПОСЛЕ ПРЕМЬЕРЫ ФИЛЬМА "ДЕТЕКТИВ", РЕЖИССЕР ЖАН-ЛЮК ГОДАР ПОЛУЧИЛ ТОРТОМ В ЛИЦО. ТОРТ МЕТНУЛ ЗРИТЕЛЬ, КОТОРЫЙ РАССТРОИЛСЯ, ЧТО НИЧЕГО НЕ ПОНЯЛ В ТОЛЬКО ЧТО УВИДЕННОЙ КАРТИНЕ. ГОДАР ЖЕ, ОБЛИЗАВ ОЧКИ, ОТМЕТИЛ, ЧТО ТОРТ БЫЛ ВКУСНЫМ.

Guerlain Homme Intense — флакон создала легендарная дизайн-студия Pininfarina.

Prada Amber Pour Homme Intense — лимитированный выпуск более насыщенной версии аромата 2006 года Prada Amber Pour Homme.

Pure Custo Barcelona Man — испанская марка одела флакон в гидрокостюм.

Boss Hugo Boss Boss Orange — флакон выполнен в виде мужского торса, а лицом аромата стал Орландо Блум.

Melvita Eau de Toilette Homme Noix de Muscade et Cardamome — экоаромат, созданный целиком из органических ингредиентов.

Ralph Lauren Big Pony №1 — дизайнер дополнил коллекцию одежды Big Pony одноименным ароматом.

Korres Saffron Amber Agarwood Cardamon for Men — в букете этого парфюма использованы ноты кулинарных ингредиентов: кардамона, шафрана, агара.

ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС

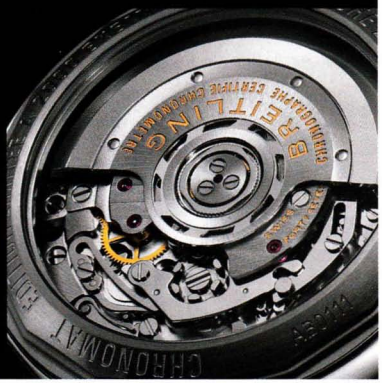
Чтобы добиться спортивных успехов, нужно время. Американскому спортивному бренду New Balance понадобилось 105 лет, чтобы добиться открытия первого магазина в России — мы считаем, это успех. В апреле бутик начнет работу в ТРЦ "Метрополис" (г. Москва).

В НОГУ С ЭКОЛОГАМИ

Каждый спасает природу как может — автомобильные компании делают гибридные двигатели, снижают уровень CO, производители одежды шьют новые коллекции из вторсырья. И Timberland туда же. Ткань новых ботинок Earthkeepers переплетена нитями из переработанных пластиковых бутылок (так материал стал прочнее на 30%), а подошвы на 42% состоят из переработанной резины (устойчивость у них — как у шипованных шин на льду). Не только экологично, но еще и практично.

ХРОНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

С годами время бежит не только быстрее, но и точнее. Это доказывает последняя разработка Breitling — хронограф Chronomant 01, выпущенный ограниченной серией: 2000 штук в стальном корпусе (43,5 мм) и 200 — из розового золота. Все стадии разработки велись в собственных мастерских компании.



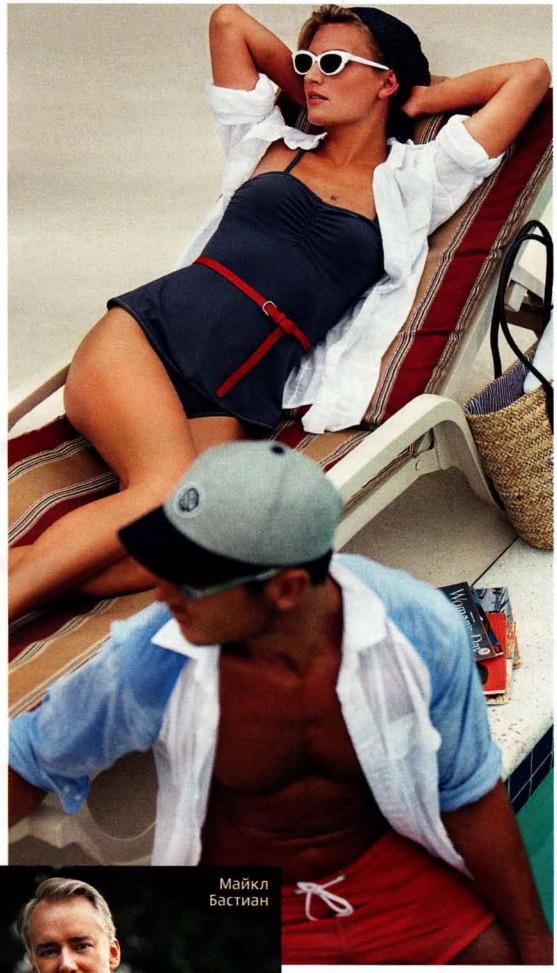
СОЛО НА ТЕБЕ

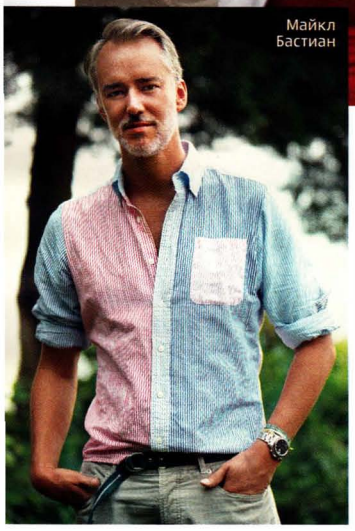
Сколько нужно смелости, чтобы в одиночку выйти на сцену перед огромной толпой и что-то заявить/исполнить/спеть? Насколько нужно быть сильным, чтобы сказать что-то против, когда все за? Короче, ты понял, выступать в сольном режиме под силу только выдающейся личности. Но ведь у тебя сильный характер, так? Тогда новый аромат Solo Loewe Absolut — для тебя. Парфюм, символом которого стал французский "король-солнце" Людовик XIV. "Абсолют" в исполнении Loewe — это лаванда, бергамот, сандал, полынь, упакованные в яркий золотистый флакон.

КАКОВ ПОП

Классик поп-арта — американский художник Мел Рамос порадовал второй лимитированной коллекцией для линейки Strellson Sportswear. На этот раз на вещах (от футболок и рубашек до джинсов, сумок, шлемов и зонтов) красуются принты с портретов актрис Скарлетт Йоханссон и Меган Фокс, нарисованных художником.

Мел Рамос, классик поп-арта, и Юлия Трушля, координатор отдела моды Men's Health




Майкл Бастиан

ОДЕЖДА НА ДВОИХ

Любимец марки Gant — американский дизайнер Майкл Бастиан представил первую женскую коллекцию. По мужской линии Gant by Michael Bastian он выступает уже второй раз, а вот дамский набор — легкое платье с кружевной отделкой, ретрокупальник, бежевый тренч, темно-синий пиджак и укороченные брюки — все это впервые. В общем, за последней коллекцией Gant надо идти с подругой.

С НОГ НА ГОЛОВУ

Для меня появление на свет готовой пары обуви так же необъяснимо, как электричество. Сколько раз я видела весь процесс производства — не перечесть. Но когда на твоих глазах из плоского куска кожи получается вещь сложнейшей конфигурации — это поэффектнее распиленной женщины.

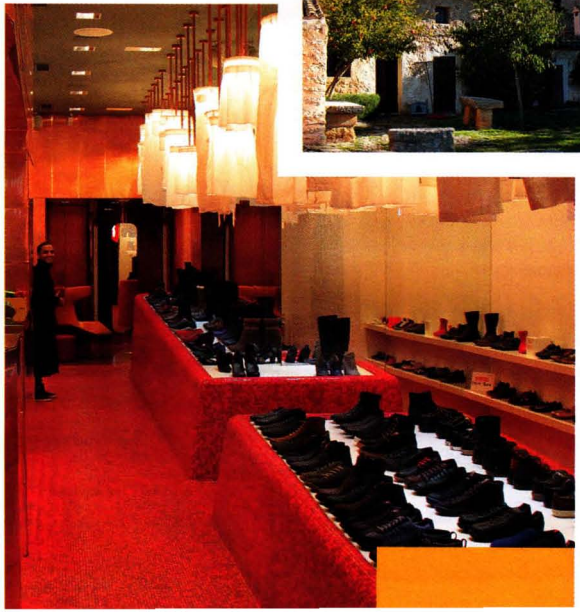
А с испанским брендом Camper все оказалось еще сложнее и запутаннее. Потому что Camper — это не только обувь, это целая система, включающая талант дизайнеров, неожиданные решения и даже специально созданные для поддержки бренда места.

Начнем с необычных отелей Camper Casa. Их два — в Берлине и Барселоне. В Camper Casa ты становишься держателем ключа от двух номеров — спальни и отдельной комнаты отдыха с балконом и гамаком (!). А по вечерам там еще работает ресторан азиатской авторской кухни, где повара в пирсинге и татуировках режут, жарят, жгут горелки и тутже дают тебе пробовать нечто нереальное.

А еще — для поддержания творческого духа — на Майорке есть

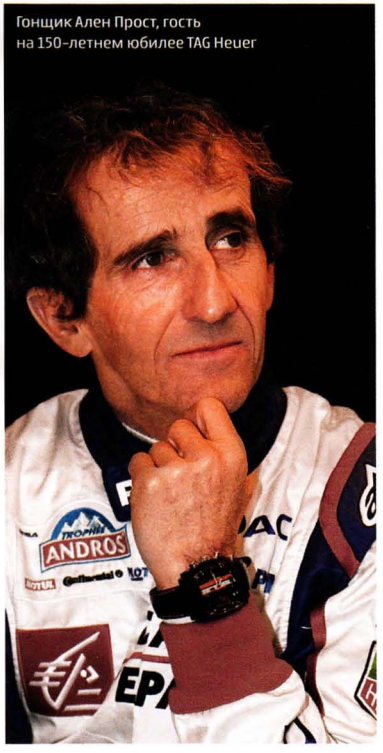
вилла-мастерская, куда приглашают молодых художников из разных стран. На вилле они фантазируют на тему обуви под запахи лаванды, глядя на пейзажи миндальных садов. Чтобы еще более впечатлить своих почитателей, Camper даже открыл там же, на Майорке, Музей обуви. Посещение всех точек Camper перевернуло мое представление об обувном производстве. Я пыталась понять, зачем людям, делающим ботинки уже не один десяток лет, все эти дополнительные вложения — музеи, концепт-магазины, креативные отели, виллы для творческих опытов... Объяснение, видимо, таково: владельцы марки не просто видят в ней производство неких вещей, а хотят передать каждому покупателю творческую атмосферу их создания.

Лариса Лазарева



ПОРА К ШТУРВАЛУ

Казалось бы, мода — явление временное, и мало что из ее мира попадает в вечность. Отмечающая свое 90-летие марка Gucci представила новинку, которая все же наверняка станет вечной. Это яхта Aquariva by Gucci, созданная в сотрудничестве с Officia Italiana Design. Тридцатифутовая красотка — дело рук итальянской фирмы Riva, выпускающей лодки на воду озера Изео с 1842 года. Знаковый для Gucci блестящий белый цвет деталей, корпус из стекловолокна, красное дерево на палубах, кубриках и люках и, конечно, фирменная зелено-красно-зеленая полоса по ватерлинии. В общем, если ты фанат марки, заказать яхту можно через дилерскую сеть Riva.



Гонщик Ален Прост, гость на 150-летнем юбилее TAG Heuer

ВРЕМЕННЫЙ ДОГОВОР

Где секунды ценятся важнее всего? Там, где за временем надо следить столь же пристально, как и за дорогой, — в автогонках мирового значения. В 2011-м часовой бренд TAG Heuer отметил два события. Первое — 150 лет за рулем, то есть в автогонках, второе — компания становится официальным партнером и таймкипером Автомобильного клуба Монако. Теперь на Гран-при Монако, ралли Монте-Карло, Кубке Монако по картингу и в других, не менее знаковых гонках лучшее (и не лучшее) время в заезде будут показывать точные хронографы TAG Heuer.

Ален Прост и Жан-Кристоф Бабэн, генеральный директор TAG Heuer

ГДЕ КУПИТЬ

Клинико-диагностические медицинские центры МЕДСИ пр-т Мира, 26, стр. 6; Грузинский пер., 3а, www.medsi.ru

Adidas Originals "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр.1; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ул. Кузнецкий Мост, 6/3; ТЦ "Ашан-Сити – Капитолий", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская дер., 3, корп. 1

Aerowatch Parad & Nicole, ул. Тверская ул., 27; Vendome, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; салон "Гэлакси" в ун-ге "Москва", Ленинский пр-т, 54; салон Conquest в ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4; салон часов "Тайм-Вест", ВВЦ, пав. "Москва", стр. 70

Akillis ТЦ "Времена года", Кутузовский пр-т, 48

Allegri Finamore, ул. Малая Бронная, 16

Alpina ул. Веткина, 4, т.: 926-0700

Asics центр экипировки "Все для легкой атлетики и бега", ГК "Измайлово", концертный зал, Измайловское ш., 71, т.: 792-9865; "Экипировочный центр Asics на ВВЦ", ВВЦ, пав. "Москва", стр. 70, т.: 974-7230

Audemars Piguet м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

Bagatto ENZO, "Европейский", 1 эт., пл. Киевского вокзала, 2; "Старт", 2 эт., пав. 177; Primaclasse, "Западный", 2 эт.

Bally ул. Смоленская, 10, т.: (499) 241-3962; "Крокус Сити Молл", т.: 981-9038; Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 544-5402; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 589-2581; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9434; Невский пр-т, 154, т.: (812) 717-2916

Barracuda м-ны No One, Кутузовский пр-т, 26; Новинский б-р, 28/35; ГУМ, Красная пл., 3; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Bell & Rosse м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743

Ben Sherman МЕГА-Химки, т.: 642-0984; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru

Bershka "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Billionaire Italian Couture Третьяковский пр-д, 1

Blauer ЦУМ, ул. Петров ка, 2; www.blauer.com

Borsalino Crocus Men's Multibrand, "Крокус Сити Молл", т.: 727-4160

BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганская, 1, т. 911-0864; Рублевское ш., 48; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2

BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18

BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Рублевское ш., 48; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Бережковская наб., 4; Пермь, ул. Сибирская, 25; СПб, Большой пр-т, П.С., 29а

Bottega Veneta Третьяковский пр-д, 3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенское ш., т.: 255-8862; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Кутузовский пр-т, 31

Bovet салоны Da Vinci: "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; Adler, Смоленская пл., 3/5 т.: 937-8118; Bovet, Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8117; Саратов, ул. Волжская, 15, т.: (8452) 23-8888; г. Нижний Новгород, Верхневолжская наб., 9/1, т.: (831) 419-4882; www.da-vinci.ru

Breitling сервис-центр: Baker Plaza, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, оф. 62, т.: 988-9625

Brioni Третьяковский пр-д, 7; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенское ш.

Camper ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

Canali Тверская, 26

Carl F.Bucherer салон "Вандом": ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-6720; Sublime, Красная пл., 3, т.: 620-3311; Коломна, "Рио", м-н "Тайм-Холл", ул. Октябрьской Революции, 362

Cerruti 1881 ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52а; ТЦ "Наутилус", ул. Никольская, 25

Certina "Швейцарские часы", Комсомольская пл., 6; ТЦ "Московский", т.: 608-1579

Chanel Столешников пер., 16-18; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4418/9; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814

CK Calvin Klein "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832

Columbia сеть м-нов "Спортмастер": 777-7771; www.columbia.ru

D&G www.ekranoptika.ru

Diesel м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Showroom "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Di Modolo "Голконда", ул. Кузнецкий Мост, 3, стр. 2, т.: 628-2101; www.golkonda.ru

Dino Bigioni сеть м-нов "Рандеву", ул. Профсоюзная, 124/1, т.: 589-4332

Dior Homme Столешников пер., 18, т.: 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7307

Dirk Bikkembergs, Dirk Bikkembergs Sport Couture Podium Concept Store, ЦУМ, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; "Podium Жуковка", Рублево-Успенское ш., 70, т.: 635-2906; Podium, Новинский б-р, 18; т.: 695-4686; Podium, ул. Тверская, 9/17, стр. 1, т.: 629-5035; Crocus, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Ростов-на-Дону, Podium, ул. Б. Садовая, 100; т.: 8 (863) 263-3617

Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Dr.Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Ашан", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sagar, ул. Новый Арбат, 13

Dsquared² (оптика) "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944

Ebel м-ны Mercury, "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Energie бутик Less is More, галерея "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 644-4848; ул. Народного Ополчения, 47, т.: 194-0579, 943-1509; м-ны "Кувыр.com", ГУМ, Красная пл., 3, МЕГА-Химки

Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Fabi ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1167; "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9702; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 937-2698; "Рамстор-Сити", ул. Правобережная, 1б, т.: 771-7082; "Рамстор", Каширское ш., 61, к. 2, т.: 937-0489; "Рамстор", ул. Миклухо-Маклая, 32а, т.: 937-8342; "Европейский", пл. Киевского вокза-

На правах рекламы

ла, 2, т.: 229-1906; "Рамстор", пр-т Вернадского, 6, т.: 961-3463; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706

Force'Age www.kamo-uniforma.ru

Fortis салон швейцарских часов "Тайм-Вест", ВВЦ, пав. "Москва", стр. 70; ул. Нижняя Красносельская, 40/12, стр. 12; Ростов, ТРК "Горизонт", ул. Нагибина, 32

Frankie Morello (оптика) "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944

Frederique Constant "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

Fred Perry ул. Петровка, 19/1

Furla Uomo Столешников пер., 13, т.: 623-8938; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, т.: (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru

Gant by Michael Bastian ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; Смоленская-Сенная пл., 27-29; ТЦ "Времена Года", Кутузовский, 48; "Ашан-Капитолий", пр-т Вернадского, 6

Geox ул. Тверская, 6

Gianfranco Butteri ул. Марксистская, 9; сеть м-нов "Клуб босяков": ул. Неглинная, 2; Кутузовский пр-т, 15; Комсомольский пр-т, 11; Ленинский пр-т, 66/1; Ленинградский пр-т, 26; сеть м-нов Salita: Ленинский пр-т, 18; Ленинский пр-т, 25; ул. 1-я Тверская-Ямская, 16; ул. Сретенка, 26/2, стр. 1; Pret-a-Porte, бутик Richone, "Европейский", Киевская пл., 1; СПб, ул. Ефимова, 2; MG Fashion Stock, Владимирский пр-т, 8; Mania Grandiosa, Большой пр-т, ПС, 28; "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15; MG By MG, Atlantic-City, ул. Савушкина, 126; MG, Il Palazzo, Невский пр-т, 150

Gianfranco Ferre (оптика) "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944

Giorgio Armani Третьяковский пр-д, 2; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Girard-Perregaux м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1, г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Glashutte Original Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Hamilton м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", "Щука", ул. Щукинская, 42

Hogan ЦУМ, ул. Петровка, 3; наб. Тараса Шевченко, 23А; СПб, Невский пр-т, 153

Homini Emerito by Mango "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5

Jacob & Co м-ны Mercury, "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Jacques Lemans м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: (3912) 902-313; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т. (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046

Jaeger-leCoultre ТЦ "Берлинский дом", ул. Петровка, 5, т.: 730-4490

John Galliano (оптика) ГУМ, Красная пл., 3

John Hardy "Голконда", ул. Кузнецкий Мост, 3, стр. 2, т.: 628-2101, www.golkonda.ru

John Lobb ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3114; St. James, Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7572

John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58

Kurt Geiger ГУМ, Красная пл., 3

LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; "Западный", Рублевское ш., 52, т.: 725-7786; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8в, т.: (343) 3710564; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Lancel "Наутилус", ул. Никольская, 25

L'Duchen м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8-905-976-82-41; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25в, т.: (846) 372-4046

Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а; ГУМ, Красная пл., 3

Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60а, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671

Longines Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

Louis Erard "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

Louis Vuitton Столешников пер., 10/18, т.: 933-3530; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7301; СПб, ул. Б. Конюшенная, 13, т.: (812) 363-3292

Mabrun Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946; сеть м-нов "Леди и джентльмены"; Махачкала, ул. Гамзатова, 95; Омск, Ramsay London; ул. Маркса, 24; Уфа, "Галерея Арт", "Донна Милано", ул. Чернышевского, 75; Биробиджан, "Алекс", ул. Комсомольская, 1; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru; ЦУМ, Красная пл., 3

Marina Yachting www.marina-yachting.ru

Matinique, Matinique Black, Matinique Blue "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; "Владимирский пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-32-05; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81а, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru

Maurice Lacroix ул. Тверская, 4, т.: 692-9544

Max Chernitsov www.ruspublica.ru

MCS "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48

Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, вл. 2; "Капитолий", пр-т Вернадского, 6; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902
Milestone milestone-jackets.com
Montblanc (часы) Столешников пер., 14, т.: 621-9201; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 795-2428; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 514-0088
Monton "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; МЕГА-Химки; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
New Balance "Метрополис", Ленинградское ш., 16а
Nike Sportswear, Nike+ "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; м-н "Кеды и олимпийки", ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Pakerson "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-1575; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; Vegas, пересечение Каширского ш. и 24 км МКАД
Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-21-79; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0906; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 419-7288; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Panerai ТЦ "Третьяков Плаза", ул. Никольская, 10, т.: 721-9118
Paul Picot салоны Da Vinci: "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; бутик Adler, Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8118; Bovet, Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8117; г. Саратов, ул. Волжская, 15, т.: (8452) 23-8888; г. Нижний Новгород, Верхневолжская наб., 9/1, т.: (831) 419-4882; www.da-vinci.ru
Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pepe Jeans, Pepe Jeans by Andy Warhol м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Polo Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Puma МЕГА-Химки; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Ереван-Плаза", ул. Б. Тульская, 11-17, т.: 229-7939; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400; Краснодар, МЕГА-Адыгея, т.: (861) 273-1787; www.quiksilver.com; roxy-russia.ru
Rado ул. Петровка, 30/7
Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Ray-Ban www.ekranoptika.ru
Raymond Weil бутик "Вандом", ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-6720; "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Reebok, EA7 Reebok Новинский б-р, 28/35; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3
Replay сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Rieman м-ны "Консул", www.consul.ru
Rock & Republic (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Rolex м-ны Mercury: Третьяковский пр-д, 1; Кутузовский пр-т, 31
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7571; Ростов-на-Дону, "А'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7965; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8025; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9441
Santoni ул. Петровка, 19, т.: 625-6491; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5
Sela "Рублевский", Рублевское ш., 48/1; СПб, "Гулливер", ул. Торфяная, 9
Sisley Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
St.James "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7572; Ростов-на-Дону, "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7966; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, (343) 215-8022
Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27
Strellson Sportswear, Strellson Sportswear by Mel Ramos ЦУМ, ул. Петровка, 2; МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: 699-3839
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
Tissot "Швейцарские часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127 Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3; Topstyle, "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Bosco di Ciliegi, "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 695-4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; Уфа, Grandeboutique Element, "Галерея АРТ", ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru
Uniqlo, UT Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Versace ул. Кузнецкий Мост, 19
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961 1149; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300
Windsor Salita, Ленинский пр-т, 18 **Wrangler** ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14А
Zegna Sport Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261
Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

На правах рекламы

ПРИШЛА ВЕСНА, ОДЕЖДУ – НА!

GUIDE TO STYLE
СМ. НА ОБОРОТЕ

АПРЕЛЬ
2011

Men's Health

ЭТА ЗЕМЛЯ БЫЛА НАШЕЙ

КАК ЖЕНЩИНЫ ЗАХВАТИЛИ МИР

ТЕСТ
5 МИНУТ НА ЗАД

ТРЕНАЖЕРЫ ИЗ ТЕЛЕВИЗОРА НА СТР. 126

УТРО ВЕЧЕРА МУТНЕЕ

ПОМОЩЬ ПРИ ПОХМЕЛЬЕ

8 МИФОВ ОБ ОРГАЗМЕ

ХОЧЕШЬ УЛЕТЕТЬ?

В КОСМОС – НЕДОРОГО

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Мэтт Дэймон
Актер
+
Эмили Блант
Актриса

MHealth.ru

11004
4 606895 000406